N°9 - SETTEMBRE 2016 € 4,00
LA CUCINA ITALIANA
80 NUOVE RICETTE
Dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione
Dolce settembre
FICHI E UVA, LAMPONI E PESCHE PROTAGONISTI DI TORTE, QUICHE E BUDINI
ISSN 1121-1504
P.I. SPA SPED. IN A.P. D.L. 353/03 ART. 1, COMMA 1, DCB VR - AUSTRIA € 9,50 - BELGIO € 8,00 - FRANCIA € 7,90 - GERMANIA € 10,00 - LUX € 8,00 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 95,00 - CANTON TICINO CHF 9,90 - SVIZZERA CHF 10,80 - U.K. GBP 7,50
DOPPIA FRUTTA
Crostata con ripieno di fichi verdi, pinoli e vaniglia e copertura di fichi neri sciroppati
IDEE FRESCHE E VELOCI PER UN BRUNCH DI FINE ESTATE
LA CUCINA EBRAICA
WÜRSTEL, PICCOLI ASSAGGI DA GOURMET

METTERESTE LA FIRMA SU QUEST'OLIO?

In certe cucine di Salonicco e di Tripoli, in certi appartamenti a Tel Aviv e a Roma, alla mattina presto si spande un profumo denso di aglio e pomodoro e di uova appena cotte nel sugo. È la shakshuka*, potente colazione con cui tante famiglie di ebrei cominciano la giornata lungo le rive del Mediterraneo. C'è chi la irrobustisce con salsiccette piccanti o con la feta, il famoso formaggio greco di capra e pecora, ma la* shakshuka *è la stessa per tutti, come tanti altri piatti che a ogni pranzo tengono salda l'identità del popolo di Israele nel mondo. Un compito affidato specialmente ai cibi rituali delle feste: le* hallot*, i pani soffici del Sabato, la* haroseth*, la crema di frutta della Pesach… uguali a Ferrara e a Napoli, a Varsavia e a New York. Ma accanto ai nomi più esotici, dai ricettari ebraici italiani vengono fuori anche le caponate, i carciofi alla giudia, gli aliciotti con l'indivia, il cacciucco dell'Italia tirrenica, e poi l'oca della Pianura padana, gran sostituto del proibito maiale, i pesci in saor dell'Adriatico… Tutte ricette nate in una fruttuosa fusione con le risorse proprie dei luoghi dove le comunità ebraiche si sono insediate dopo la Diaspora.*

Cosmopolita, festivo o regionale*, ognuno di questi piatti rientra sotto la rigorosa e complessa "legislazione" della Kasherùt, l'insieme delle regole alimentari dettate dall'Antico Testamento. Per conoscerne i principi, il valore educativo e identitario, e per scoprire le memorie millenarie che ogni cibo rappresenta, abbiamo preparato il servizio a pag. 54. Pochi assaggi però non basteranno.*

Potrete entrare nel vivo *di linguaggi e tradizioni il 18 settembre, partecipando alla diciassettesima edizione della Giornata Europea della Cultura Ebraica (ucei.it) e, magari, facendo un viaggetto a Venezia: cinquecento anni fa, il 29 marzo del 1516, il senato della città decretava che "li giudei" dovessero "tutti abitar unidi in la Corte de Case, che son in Ghetto appresso San Girolamo…". L'istituzione del primo ghetto si ricorda in questi mesi tra campi e calli, nei musei e nelle sinagoghe, nei teatri, al ristorante. E in panetteria: non partite dalla Laguna senza una guantiera di* impàde*, i biscotti ripieni di pasta di mandorle. Lontane parenti delle* empanadas*, le torte spagnole farcite di carne e verdure, ricordano una delle tante storie di scambi e contaminazioni, che sono il bello della cucina, di quella ebraica soprattutto.*

Tornando alla colazione*, se vi piacciono le uova ma non ve la sentite di affrontare di prima mattina l'"agliatissimo" sugo della* shakshuka*, potete sempre optare per una omelette con pomodoro, formaggio e polvere di caffè. La trovate nel brunch apparecchiato a pag. 46, insieme a delicate sfogliatelle e ad altre ricette accoglienti, facili, fatte apposta per godersi con calma una domenica di fine estate.*

PRONTI PER VOI
1 La *shakshuka*, uova e pomodoro della tradizione ebraica (pag. 59).
2 Sfogliatelle con crema alla lavanda (pag. 52).

1

2

La filosofia che ci guida dal 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Un cuoco lo pensa e lo realizza, e un redattore ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative!

Fotografie di Beatrice Prada, Beatrice Pilotto

UN MONDO DI CUCINA

Ogni mese l'appuntamento è in edicola, ma ogni giorno puoi trovare **La Cucina Italiana** anche sul web, nel sito sempre aggiornato dove scoprire video, contenuti aggiuntivi e cercare tra migliaia di ricette! Su *www.lacucinaitaliana.it*

siamo
Digital

SOCIAL NETWORK Puoi interagire con noi attraverso i nostri profili sui social network Facebook, Twitter, Pinterest, Tumblr, Instagram.

LA COPIA DIGITALE Se ti piace sfogliare la rivista su tablet e smartphone puoi acquistare la copia digitale. Se ti abboni al giornale di carta avrai inclusa la copia digitale. Un bel vantaggio, non trovi?

e in più
Facciamo Scuola

LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA
è a Milano in via San Nicolao 7, angolo piazza Cadorna. Non perderti i nostri corsi di cucina, pasticceria, per bambini e anche in lingua inglese.
Segui i nostri eventi in tutta Italia e se hai un'azienda richiedi i nostri servizi: team building e gare in cucina.
Direttore: Emanuele Gnemmi
www.scuola.lacucinaitaliana.it

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
Piazza Castello 27, 20121 Milano

LA CUCINA ITALIANA

QUALITY IS OUR BUSINESS PLAN

Ci accontentiamo semplicemente del meglio e creiamo i migliori prodotti editoriali. Per questo abbiamo La Cucina Italiana, da quasi 90 anni la guida più autorevole nel mondo del gusto e della tradizione italiana, AD, che da oltre 30 anni racconta le più belle case del mondo, e Traveller, viaggi straordinari accompagnati da eccezionali reportage fotografici per viaggiare comodamente dalla poltrona di casa. Tradotto in una parola, Qualità. In due parole, Condé Nast.

N. 09 - Settembre 2016 - **Anno 87°**

Direttore Responsabile
MARIA VITTORIA DALLA CIA

Editorial Advisor
ETTORE MOCCHETTI

Contributing Editor
FIAMMETTA FADDA

Redazione
LAURA FORTI (redattore esperto) - lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE - aodone@lacucinaitaliana.it
SARA TIENI - stieni@lacucinaitaliana.it
VALENTINA VERCELLI - vvercelli@lacucinaitaliana.it

Ufficio grafico
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)
SARA BORNEY
SARA DI MOLFETTA
FRANCESCA SAMADEN (speciali e supporti pubbliredazionali)
Progetto grafico
GIUSEPPE PINI
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina sperimentale
JOËLLE NÉDERLANTS
Styling
BEATRICE PRADA (ricettario e rubriche)

Segreteria di Redazione
VIRGINIA RIZZO - cucina@lacucinaitaliana.it

Chef
TOMMASO ARRIGONI, SERGIO BARZETTI, DAVIDE BROVELLI, DANIELA DI VEROLI, EMANUELE FRIGERIO, DAVIDE NOVATI, DAVIDE OLDANI, WALTER PEDRAZZI, ALESSANDRO PROCOPIO, GIOVANNI ROTA, GIOVANNI RUGGIERI
Hanno collaborato
RICCARDO BIANCHI, LUIGI CARICATO, CECILIA CARMANA, SAMANTA CORNAVIERA, PIERLUIGI CRESPI, NICOLETTA DEL BUONO, GIORGIO DONEGANI, DRINKABLE BEREBENEOVUNQUE, AMBRA GIOVANOLI, GIANLUCA LADU, SIMONA PARINI, VANESSA PISK, CRISTINA PORETTI, MANUELA SORESSI, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), GIUSEPPE VACCARINI (ABBINAMENTI VINI E BIRRE/RICETTE)
Per le foto
AG. 123RF, AG. AWL IMAGES, AG. CLICKALPS, AG. CONTRASTO, AG. DEPOSITPHOTOS, AG. FOTOLIA, AG. GETTY IMAGES, AG. IPA, AG. MONDADORI PORTFOLIO, AG. SIME, ARCH. MUSEO LUZZATI, MICHELE BELLA, FRANCESCO CAVALLARI, ANDREA DI LORENZO, ANDREA FORLANI, MATTEO IMBRIANI, RICCARDO LETTIERI, STEFANO MARRAS, LUCA MOLINAS, CRISTINA ORIANI, MARCO PAVAN, LIVIO PIATTA, BEATRICE PILOTTO, BEATRICE PRADA, SEBASTIANO ROSSI

Direttore Editoriale FRANCA SOZZANI

Direttore Centrale Marketing Clienti MARIANGELA BONATTO

Divisione LA CUCINA ITALIANA, VANITY FAIR
Direttore PAOLA CASTELLI

Advertising Manager FEDERICA METTICA

Direttore Vendite GIANCARLO ROPA

Digital Advertising: ELIA BLEI Direttore, CARLO CARRETTONI Responsabile Centri Media
Moda e Oggetti Personali: MATTIA MONDANI Direttore. **Beauty:** MARCO RAVASI Direttore.
Grandi Mercati: MARCO TOSETTI Responsabile **Piemonte, Liguria, Valle d'Aosta:** MATTIA MONDANI Area Manager **Veneto, Trentino Alto Adige, Friuli Venezia Giulia:** LORIS VARO Area Manager. **Emila Romagna, Marche, Toscana, Umbria:** GIANCARLO ROPA Area Manager. **Toscana, Umbria:** ANTONINO ACANFORA Area Manager **Lazio e Sud Italia:** ANTONELLA BASILE Area Manager. **Uffici Pubblicità Estero - Parigi/Londra:** ANGELA NEUMANN
New York: ALESSANDRO CREMONA. **Barcellona:** SILVIA FAURÒ. **Monaco:** FILIPPO LAMI
Digital Marketing: MANUELA MUZZA. **Social Media:** ROBERTA CIANETTI

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.

Presidente e Amministratore Delegato GIAMPAOLO GRANDI
Direttore Generale FEDELE USAI
Vicedirettore Generale DOMENICO NOCCO

Vice Presidente GIUSEPPE MONDANI, **Direttore Business Development** ROBERTA LA SELVA, **Direttore Digital** MARCO FORMENTO
Direttore Comunicazione LAURA PIVA, **Direttore di Produzione** BRUNO MORONA, **Direttore Circulation** ALBERTO CAVARA
Direttore Risorse Umane CRISTINA LIPPI, **Direttore Amministrativo** ORNELLA PAINI, **Controller** LUCA ROLDI
Direttore Tecnologie GIUSEPPE SERRECCHIA, **Direttore Prodotti Digitali** BARBARA CORTI
Direttore Creativo CN Studio CRISTINA BACCELLI, **Direttore Branded Content** RAFFAELLA BUDA

Sede: 20121 **Milano**, piazza Castello 27 - tel. 0285611 - fax 028055716. **Padova**, via degli Zabarella 113, tel. 0498455777 - fax 0498455700. **Bologna**, via Carlo Farini 13, Palazzo Zambeccari, tel. 0512750147 - fax 051222099 - **Firenze**, via Jacopo Nardi 6, tel. 0552638789 - fax 0552009540. **Roma**, via C. Monteverdi 20, tel. 0684046415 - fax 068079249. **Parigi**, 4 place du Palais Bourbon 75007 Paris - tel. 00331-44117885 - fax 00331-45569213. **New York**, 125 Park avenue suite 2511 - New York NY 10017 - tel. 212-3808236 - fax 212-7867572. **Barcellona**, Passeig de Gràcia 8/10, 3° 1a - 08007 Barcelona tel. 0034932160161 - fax 0034933427041. **Monaco di Baviera**, Eierwiese 5b - 82031 Grünwald - Deutschland - tel. 0049-89-21578970 - fax 0049-89-21578973. **Istanbul**, Yenimahalle Tayyareci Fethi Sok. 28/7 Bakırkoy - 34142 Istanbul - Turkey - Cell: 0090-532-2614343 - email: arin@condenast.it

IN COPERTINA *Doppia crostata di fichi con pinoli* (pag. 121) - *Ricetta di* Walter Pedrazzi - *Foto di* Riccardo Lettieri

Settembre

SOMMARIO

PAGINA 93
Tagliatelle ai peperoni con vongole, funghi porcini e fagiolini

IDEE

PAGINA 122

PAGINA 72

SUGGESTIONI

RICETTE

PAGINA 116

GUIDE

Fotografia dei funghi di 123rf

I menu di settembre

SEI PROPOSTE SCELTE TRA LE NOSTRE RICETTE

1 Buffet

38. ROSETTE DI WÜRSTEL NELLA SFOGLIA

34. FRITTATA DI CIPOLLE E CUSCUS

105. VERDURE AL FORNO CON CREMA DI CAPRINO ALLA SENAPE

52. SFOGLIATELLE FARCITE DI FRAGOLE E CREMA ALLA LAVANDA

2 Gourmet

89. RAVIOLINI DI BARBABIETOLA, FRIGGITELLI E PECORINO

45. GALLETTO, SALSA RISTRETTA E MIMOSA BIANCA

104. INSALATA DI FICHI E UVA CON CRUMBLE AL FORMAGGIO

116. SORBETTO DI CAROTE E GELATO ALLO ZENZERO

Robusto 3

87. TROFIE CON SALSA AL LIMONE, MENTA E STUFATO DI AGNELLO

113. COSTOLETTE DI VITELLO CON VERDURE E FUNGHI

115. GUGELHUPF DI PESCHE

4 Facile

85. PANE CON UVETTA, GORGONZOLA E COMPOSTA DI UVA

30. INSALATA DI SPECK E MELONE

88. MINESTRA ALLA VITERBESE

34. PESCHE FARCITE ALL'AMARETTO

5 Di pesce

36. ESTREMO ORIENTE

51. INSALATA CON SALMONE MARINATO, NOCI E MAIONESE ALL'AVOCADO

101. TOTANI RIPIENI DI FRUTTI DI MARE, CON CANNELLINI

118. CREMOSO DI RICOTTA CON SALSA ALLO ZABAIONE E LAMPONI

6 Vegetariano

90. TIMBALLO DI RISO ROSSO, BURRATA E CREMA DI BIETOLE

69. CARPIONE DI ZUCCHINE, MELANZANE E ZABAIONE ALLE ERBE

106. FOCACCIA CON VERDURE E FORMAGGI

119. BUDINO DI UVA

Dove andare

IN VAL BREMBANA A CACCIA DI FUNGHI. IN EMILIA PER ASSAGGI DI **CINEMA GOURMET**. A NAPOLI PER UNA STREPITOSA "PIZZA PARADE"

A CURA DI RICCARDO BIANCHI

A LEZIONE
Come si allevano gli animali, cosa si coltiva nell'orto, come si fa il pane: per imparare provando sul serio

25
SETTEMBRE

LOMBARDIA

FATTORIE DIDATTICHE DI LOMBARDIA

Un centinaio di aziende agricole e di agriturismi disseminati su tutto il territorio lombardo aprono le porte all'iniziativa "Fattorie didattiche". Ideata dalla Regione Lombardia, mira a spiegare, con esempi dal vivo, a bambini, ragazzi e adulti come funziona la filiera del cibo, dalla materia prima al prodotto finito. *www.buonalombardia.it*

1-4
SETTEMBRE

SANTA MARGHERITA LIGURE (GE)

Posidonia Sustainable Friends Festival

Arte, natura, incontri, degustazioni nel segno della **green economy**. Si tiene nella cittadina sul Golfo del Tigullio la tappa conclusiva del festival ideato e sostenuto da Friend of The Sea e Friend of the Earth per far conoscere nuovi modi di consumare e di alimentarsi, responsabili e attenti all'ambiente. *www.posidoniasustainablefriends.com*

3-11
SETTEMBRE

OLMO AL BREMBO (BG)

Fungolandia

Tutto quel che c'è da sapere sui funghi spiegato con mostre, proiezioni, corsi e workshop, showcooking ed **escursioni guidate**. In più approfondimenti sui prodotti del territorio, appuntamenti d'arte e di musica. Una kermesse da non perdere. *www.fungolandia.it*

15-18
SETTEMBRE

ROMA

Taste of Roma

16 ristoranti romani e 13 cuochi di fama per quattro intense giornate di lezioni di cucina e pasticceria, di laboratori, pranzi e cene all'**Auditorium della Musica**, in cui magnifici spazi sia all'interno sia all'esterno sono adesso particolarmente godibili. *www.tasteofroma.it*

DAL 23 SETTEMBRE AL 9 OTTOBRE
COMACCHIO (RA)
SAGRA DELL'ANGUILLA
Anguilla e altri pesci sono qui protagonisti dal 1999.
www.sagradellanguilla.it

22-26 SETTEMBRE
MONTEFALCO (PG)
ENOLOGICA
Si tratta del più importante appuntamento dedicato alla degustazione del Sagrantino, uno dei supervini italiani.
www.consorziomontefalco.it

9-11 SETTEMBRE
BUONCONVENTO (SI)
IL VILLAGGIO DELLA BIRRA
In un borgo delle Crete Senesi, XI festival internazionale degli artigiani della birra.
villaggiodellabirra.com

Fotografie di Cristina Oriani, Luca Molinas, Andrea Di Lorenzo, Reporters Ass.& Archivi/MONDADORI PORTFOLIO, Francesco Cavallari, 123rf, Archivio Slow Food

GUSTO ON-LINE
Per essere sempre connessi con il mondo del Prosciutto di Langhirano c'è ora l'app iParma

FINO AL
4
SETTEMBRE

PORTO CERVO (OT)
Stelle D Stelle

Dopo Achille Pinna, cuoco del ristorante Da Achille a Sant'Antioco, e Roberto Serra (Su Carduleu, Abbasanta), tocca ora a Stefano Deidda (Dal Corsaro di Cagliari) guidare il ristorante gourmet Stelle D Stelle del Cervo Hotel nell'"esplorazione" dei migliori prodotti della **gastronomia sarda**. Nella Piazzetta di Porto Cervo.
www.stelledstelle.com

1-4
SETTEMBRE

PARMA E PROVINCIA
FESTIVAL DEL PROSCIUTTO DI LANGHIRANO

Nei bei **luoghi di origine** del celebre salume emiliano, cinque giorni di gastronomia, spettacoli e incontri culturali. Da non mancare in paese la visita al museo dedicato.
www.festivaldelprosciuttodiparma.com

6-11
SETTEMBRE

NAPOLI
Napoli Pizza Village

Un villaggio lungo oltre 1 km, 100.000 pizze sfornate dai rappresentanti delle 50 migliori pizzerie partenopee, 600.000 visitatori. Cifre sbalorditive per questa parata delle pizza cui fanno contorno le esibizioni di **grandi artisti**. E in più c'è il Campionato del Mondo del Piazzaiuolo.
www.pizzavillage.it

28-5
SETTEMBRE-OTTOBRE

SALSOMAGGIORE TERME (PR)
3° Mangiacinema

Arriva la terza edizione della settimana "del cibo d'autore e del cinema goloso": tante le **pellicole "appetitose"** cui faranno da corollario degustazioni gratuite, show cooking, incontri con star del gusto dello spettacolo, e il Mercato del Made in Salso di fianco alle Terme. Per un trionfo del palato e degli occhi.
www.mangiacinema.it

17-18
SETTEMBRE

MILANO
Sweety of Milano

Trenta tra i **migliori pasticcieri** italiani, da Andrea Besuschio e Luigi Biasetto a Carmen Vecchione, si danno convegno al Palazzo delle Stelline, uno dei luoghi simbolo del capoluogo lombardo. Ciascuno ha a sua disposizione uno stand dove esporre le proprie creazioni. Il visitatore ha inoltre la possibilità di partecipare a show cooking, masterclass e degustazioni.
sweety.italiangourmet.it

2-25 SETTEMBRE
PARMA
GLI ORI DI PARMA
Mostra fotografica di Francesco M. Colombo sulle eccellenze parmensi: l'industria, il lavoro e il cibo.
www.glioridiparma.unipr.it

9-11 SETTEMBRE
MONTALCINO (SI)
FIERA DEL MIELE
Mostra-mercato internazionale tra le maggiori d'Italia con Premio nazionale Città del Miele.
www. prolocomontalcino.it

22-26 SETTEMBRE
TORINO
TERRA MADRE SALONE DEL GUSTO
Massimo evento mondiale sulla cultura del cibo. Il claim del 2016 è "Voler bene alla Terra". *salonedelgusto.com*

Giusti adesso

UN PREZZEMOLO DI CUI SI CONSUMA LA RADICE, UN PESCE DI STAGIONE, UN KIWI MANGIATUTTO E UN FRUTTO CHE MANDA IN **VISIBILIO**

A CURA DI VALENTINA VERCELLI

PREZZEMOLO TUBEROSO

Le sue foglie sono commestibili, ma il meglio sta sottoterra: questa **radice** bianca e carnosa, di sapore delicato e leggermente speziato, si raccoglie a partire da settembre. Spesso confuso con la pastinaca, cui somiglia, è forse originario della Turchia, apprezzato in Germania e Inghilterra, quasi sconosciuto da noi. Si mangia crudo, grattugiato, o cotto, saltato in padella, in purè, fritto o stufato. Stimola l'appetito ed è un eccellente rimedio contro la fiacchezza. Si trova nei supermercati ben forniti.

IL DECOTTO COMBATTE L'ANEMIA E LA RITENZIONE IDRICA

MORMORA

Meno conosciuta di orata e branzino, ma altrettanto **pregiata**, è un segreto ben custodito dei nostri mari. Detta anche pagello, ha una polpa bianca e gustosa, molto adatta alla cottura alla griglia, ma ottima anche al forno o al cartoccio. Di rado si trova surgelata, meglio perciò approfittare dell'ultimo scampolo d'estate per assaggiarla.

Mini kiwi

Piccoli (misurano 2-3 cm), verdi, dolci e succosi sono i frutti dell'*Actinidia arguta*. Questi **kiwi** con la buccia liscia, sottile e commestibile si mangiano interi e uno tira l'altro. Originari dell'Asia, si coltivano in Piemonte, nell'area del Saluzzese, e sono un concentrato di vitamina C e sali minerali. Vengono venduti in piccole vaschette da 125 grammi nei supermercati e nei negozi di frutta, da settembre a metà novembre.

Giuggiole

Grandi come olive, marroncine, con polpa tenera, bianca, dolce-acidula, sono conosciute anche come datteri cinesi. Si mangiano fresche o si lasciano essiccare per preparare confetture e sciroppi. Il paese di Arquà Petrarca, in Veneto, le ha fatte conoscere con la produzione del **brodo di giuggiole**, un liquore che ha dato vita a un modo di dire.

Noci di Sorrento

Settembre e ottobre sono i mesi in cui si può assaporare il gusto **piacevolmente amaro** e un poco astringente delle noci non essiccate. Quelle di Sorrento, con un gheriglio poco oleoso che si estrae facilmente dal guscio e si conserva a lungo, sono le più pregiate e coltivate d'Italia. *Sono uno degli ingredienti delle ricette alle pagine 51 e 85.*

Mela Rubens

Il nome di questa mela croccante e succosa, che matura da fine agosto a marzo, è un omaggio al celebre **pittore fiammingo**. Molto apprezzata per il sapore equilibrato, è frutto di un incrocio recente tra la varietà Gala e la Elstar. Quelle coltivate in Alto Adige sono tutelate con l'Igp.

Bettelmatt

A rendere così particolare questo formaggio di lunga tradizione, a base di latte vaccino intero crudo, sono le erbe degli alpeggi della **Val Formazza**. Stagiona per almeno 60 giorni e ha un sapore inizialmente dolce, che tende all'amarognolo con l'affinamento.

È il momento di

FICHI	BARBABIETOLE
MANDORLE	BATATE
NOCCIOLE	CIME DI RAPA
PERE	FAGIOLI
SUSINE	FUNGHI PORCINI
UVA	POLPO

Fotografie di Ag. Depositphotos, Ag. 123rf, ALAMY/IPA, Arch. LCI

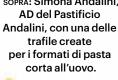
Con le mani in pasta

L'ARTE DELLE "SFOGLINE", MAGHE DI LASAGNE, CONTINUA IN UNA **IMPRENDITRICE EMILIANA** CHE NON HA AVUTO PAURA DELLA SFIDA DELLO SPAGHETTO

A CURA DI PIERLUIGI CRESPI

"Il profumo della semola e delle uova è uno dei miei ricordi più felici"

Simona Andalini

SOPRA: Simona Andalini, AD del Pastificio Andalini, con una delle trafile create per i formati di pasta corta all'uovo.

Semplicità e perfezione

A dirlo oggi sembra incredibile, eppure, e lo certifica l'Accademia Italiana della Cucina, tutrice della nostra tradizione a tavola, negli Anni Cinquanta l'Italia era ancora divisa da uno spartiacque: al Sud la civiltà della pasta di grano duro, al Nord la civiltà della pasta all'uovo. Giù, spaghetti vermicelli, rigatoni, penne e via dicendo; su, tagliatelle, pappardelle, lasagne, tortellini (e varianti), con la sfoglia all'uovo tirata al matterello. Poi il Grande Incrocio gastronomico ha sparigliato le carte e adesso si può dire che l'Unità dell'Italia a tavola è un fatto compiuto.
Ne è un esempio il percorso di un produttore storico, sessant'anni, tre generazioni, come Andalini, che, partito da Cento, uno dei centri nevralgici delle leggendarie "sfogline", a metà strada tra Ferrara e Bologna, con una bottega artigianale, l'ha trasformata in un punto di produzione moderno, al quale ha aggiunto con un salto mentale e geografico uno stabilimento in Puglia dove produce pasta di grano duro nei formati classici.
Ed è bello che al centro di questa evoluzione ci sia una Andalini, la bionda Simona.

Pasta primo e solo amore o aveva altre idee per il suo futuro?
Il profumo della semola fresca e delle uova è uno dei ricordi più felici della mia infanzia. Perpetuarlo mi è stato naturale. Ho sempre pensato che un piatto di pasta fumante sia l'icona che meglio rappresenta il genio gastronomico dell'Italia sulle tavole di tutto il mondo. Così, produrre pasta non è produrre un alimento qualsiasi ma una bandiera che sventola sulla semplicità trasformata in perfezione. Cos'è una tagliatella? Buona semola, acqua, uova fresche. Un piatto semplice ed economico, trasfigurato dalla sapienza della mano che impasta.
Sessant'anni di attività. È una di quelle storie straordinarie della voglia di fare dell'Italia del dopoguerra.
I miei nonni, Arrigo ed Egletina, avevano poco più di una bottega artigianale dove, una volta pronti per la vendita, i nidi di tagliatelle erano disposti a uno a uno con delle palette su grandi vassoi di legno. Ma meno di dieci anni dopo era già un piccolo stabilimento, e il nonno, che aveva il bernoccolo

Foto ingredienti 123rf

dell'innovazione, sperimentava nuovi formati. Negli anni Novanta mio padre ha poi costruito una nuova sede che ha adottato tecniche di produzione e confezionamento all'avanguardia. Però mi piace dire che non abbiamo mai smesso di produrre buona pasta all'emiliana.

Come deve essere una "buona pasta all'emiliana"?
Fatta con ingredienti di buon livello, lavorati con rispetto per esaltarne la bontà. Noi siamo forti di una squadra di pastai molto affiatata con noi da decenni, gente che ha davvero le mani in pasta nel senso che della pasta sa tutto. La facciamo essiccare a temperature medie per ottenere un prodotto che mantenga sia la tenuta in cottura sia il sapore e la ruvidezza acchiappasugo della pasta fatta in casa. Perché alla fine è importante proporre un prodotto che sappia rinnovarsi pur restando una "specialità" della tradizione emiliana.

Oggi il palato è molto capriccioso.
Molto esigente, direi piuttosto, e molto informato. Per esempio noi crediamo nel biologico che in Europa è ormai una tradizione consolidata. Abbiamo creato una nostra linea bio, sia di pasta all'uovo sia di grano duro, pensando a questo mercato cui è destinata una grossa parte della nostra produzione. Se un piatto di tagliatelle oggi è una portata in cui si cimentano cuochi importanti è perché la qualità è molto migliorata.

Eppure molti sono pronti a giurare sulla superiorità del "c'era una volta".
Forchetta alla mano, le nostalgie rétro non hanno ragione di esistere. Io credo che le tecnologie più avanzate, ma nel contempo delicate, siano le sole in grado di garantire salubrità e costanza qualitativa del prodotto e, insieme, di far rivivere il "sapore di un tempo". Nella pasta all'uovo noi curiamo la rugosità come se fosse fatta a mano, preserviamo l'irregolarità dei formati caratteristica di quella fatta in casa, tiriamo una sfoglia così sottile da garantire, in alcuni casi, la cottura in appena 4 minuti.

Matterello da un lato, orecchiette dall'altro. Uno stabilimento in Emilia e uno in Puglia. Un'alleanza bizzarra.
Dettata dal caso: nel senso che un giorno un nostro cliente all'estero ci ha richiesto una grossa fornitura di spaghetti che non eravamo adeguatamente attrezzati a produrre. Così dal 2005 il nostro granaio per la pasta di grano duro è la Puglia, luogo d'eccellenza, dove abbiamo acquisito il pastificio La Sovrana, con i formati classici dai fusilli ai maccheroni, più qualche incursione creativa come gli spaghetti al nero di seppia o gli spaghetti all'uovo.

Come sarà la pasta del futuro?
Sempre più buona, e sempre più duttile nel seguire le nuove esigenze. Ci stiamo aprendo al mondo degli alimenti "funzionali", cioè specialmente pensati per un benessere totale. Sperimentiamo paste integrate con fagioli, lenticchie, ceci o altri tipi di cereali. Così uno spaghetto sarà in sé un alimento completo di proteine e cereali.

E il suo rapporto con la pasta com'è?
La mangio quasi tutti i giorni nel modo più semplice, con un filo d'olio e un po' di parmigiano. Poi nel weekend lascio spazio a un bel piatto di tagliatelle al ragù nella più classica tradizione emiliana. D'altra parte se non è un piacere, che piacere è?

1

LA SFOGLIA HA UNA CONSISTENZA RUVIDA, SIMILE A CERTE PASTE FATTE A MANO

2

3

COME IL SAPORE DI UNA VOLTA

1 - La laminatura della sfoglia all'uovo, che verrà poi tagliata per ricavare tagliatelle, garganelli e farfalle.
2 - Le tagliatelle all'uovo avvolte a nido sono l'emblema e il punto di forza del marchio.
3 - Arrigo Andalini, fondatore del pastificio, con il figlio Massimo e la nuora Marilena negli anni Settanta.
4 - Passione a due ruote: il vecchio furgoncino della squadra ciclistica di Cento, sponsorizzata un tempo da Andalini.
5 - Gli spaghetti 100% bio e la gramigna paglia e fieno.

4

5

5 artigiani del cibo

MATERIE PRIME NOBILI CHE **LAVORAZIONI SPECIALI** TRASFORMANO IN PASTA, FORMAGGI, BISCOTTI, MIELE E SCIROPPI DI RARA BONTÀ

TESTO DI SIMONA PARINI

Cibo per gli dei
Dice Andrea Paternoster: "Il miele è un prodotto vegetale territoriale, salutare, stagionale, variegato e versatile, da utilizzare in cucina come ingrediente di infinite ricette, dolci e salate".

EREDITÀ DI FAMIGLIA
"Ho trasformato quello che per i miei nonni era un hobby in un lavoro nel quale esprimere la mia creatività e coltivare la mia innata propensione per l'Altrove".

1

"Sono grato alle api che mi fanno **scoprire** *luoghi e persone sempre nuovi".*

Andrea
PATERNOSTER

DOLCI DIFFERENZE

Andrea Paternoster, trentino, fondatore di Mieli Thun, è innamorato delle api e della loro capacità di produrre un **ALIMENTO NOBILE** e mai uguale a se stesso. Per ottenere le sue 26 varietà di miele delle migliori monofioriture, comprese quelle più rare e quasi da collezione, Andrea si sposta costantemente alla ricerca delle zone d'Italia in cui collocare le arnie. Ogni miele esprimerà con aromi e dolcezze diversi il carattere del paesaggio.

DOVE TROVARE I 26 MIELI
Mieli Thun, strada Conte Z. Thun, Vigo di Ton (TN), www.mielithun.it

2

"I nostri cereali sono coltivati con **metodi naturali** *senza l'utilizzo di fitofarmaci".*

Giacomo SANTOLERI

UN GRANO STORICO

Ingegnere "pentito", Giacomo Santoleri negli anni '90 torna da Roma in Abruzzo, ai piedi del massiccio della Majella, per seguire l'azienda agricola di famiglia. Qui introduce la coltivazione di un antico farro autoctono che, macinato a pietra e non raffinato, si trasforma in una pasta gustosa, **DIGERIBILE**, ricca di fibre e minerali. Per apprezzarla deve essere scolata molto al dente.

DOVE TROVARE LA PASTA AL FARRO

Azienda Agricola Giacomo Santoleri, Casino di Caprafico, Guardiagrele (CH), www.casinodicaprafico.com

DOVE TROVARE LO SCIROPPO

Alpe Pragas, Braies di Fuori 38 (BZ), www.alpepragas.com

NETTARE SUDTIROLESE

Fiori di sambuco, acqua, zucchero e succo di limone. Solo quattro semplici ingredienti per lo sciroppo più famoso delle Dolomiti. Alpe Pragas lo produce in quello che è un vero gioiello delle montagne dichiarate dall'Unesco Patrimonio dell'umanità, vale a dire la **VALLE DI BRAIES**, apprezzata da sempre da chi ama la montagna. Ottimo diluito con acqua, lo sciroppo di fiori di sambuco con Prosecco, seltz, cubetti di ghiaccio e foglie di menta diventa *Hugo*, l'aperitivo culto dell'Alto Adige.

3

"Per il nostro sciroppo usiamo i fiori di piante che crescono **ammirando** *le Tre Cime di Lavaredo".*

Stefan GRUBER

4

"Ho ereditato dalla nonna l'interesse per l'arte di **affinare** *i formaggi".*

Paolo FARABEGOLI

IL FORMAGGIO E I PAMPINI

È stato vedendo la nonna affinare il formaggio con le foglie di canapa che in Paolo Farabegoli è nata la passione per la stagionatura, arte che coltiva da oltre trent'anni nella sua azienda. Avvolto nelle foglie di **VITE ROSSA**, il pecorino di Vigna riposa più di tre mesi mantenendo morbidezza, fragranza e profumo. Il produttore consiglia di tagliarlo a fette un po' spesse, da condire con pepe nero macinato e un filo di olio di oliva.

DOVE TROVARE IL PECORINO DI VIGNA

Romagna Terre, largo Don Giovanni Poloni 34, Gambettola (FC), www.romagnaterre.it

DAI TEMPI DI VITTORIO EMANUELE II

Sono nati nel 1878 per una felice intuizione del pasticciere Domenico Rossi e da allora non hanno mai cambiato forma e sapore. Curvi in omaggio ai mustacchi di Vittorio Emanuele II, morto in quell'anno, fragranti per un impasto semplice fatto di farina di grano tenero, uova fresche, burro e zucchero, i Krumiri Rossi sono **LAVORATI A MANO**. Una volta sfornati riposano un'intera notte prima di essere confezionati nelle inconfondibili scatole di latta, manco a dirlo, rosse.

DOVE TROVARE I KRUMIRI DI CASALE

Portinaro & C., via Lanza 17, Casale Monferrato (AL), www.krumirirossi.it

5

"I nostri biscotti sono come le madeleine di Proust: fanno **tornare indietro** *nel tempo".*

Anna Maria PORTINARO

Fotografie Riccardo Lettieri, 123rf

LA CUCINA ITALIANA PER

MIELE

UN APPUNTAMENTO MENSILE SPIEGA COME TRASFORMARE UN SEMPLICE INGREDIENTE IN UN PIATTO D'AUTORE

D'ACQUA DOLCE

Anche questo mese Miele e lo chef Norbert Niederkofler raccontano ai lettori de La Cucina Italiana un ingrediente dimenticato, eppure grande protagonista della cucina del passato.

E LA COTTURA?
Quali le tecniche più indicate? I pesci che dimorano in acque a lento scorrimento e stagnanti, come l'anguilla, la tinca o la carpa hanno gusto deciso, talvolta dolciastro e necessitano di lente cotture in umido. I salmonidi come il lavarello, il salmerino o la trota, hanno sapore delicato e sono molto magri, quindi vanno cucinati con estrema delicatezza, generalmente a vapore. Lo chef Niederkofler suggerisce la cottura nel forno a vapore Miele a una temperatura costante di 60°C.

Un tempo nell'entroterra non era semplice procurarsi pesce fresco di mare. Abbondante, invece, quello proveniente da laghi, fiumi e torrenti. Una materia prima un po' abbandonata oggi rivalutata dai grandi chef

Lo chef stellato Norbert Niederkofler sceglie, attraverso l'alta tecnologia degli elettrodomestici Miele, di cucinare e valorizzare al massimo un prodotto semplice, perfino umile, come il pesce d'acqua dolce, trasformandolo in un piatto di alta cucina.

Perché un grande chef decide di proporre pesce di acqua dolce?
La filosofia dello chef si basa sulla scelta delle materie prime locali, cercando di sfruttare ciò che la natura circostante offre, evitando sprechi e prediligendo alimenti a Km 0. Come i pesci di acqua dolce dalla carne pregiata e sana.

Quali sono le varietà più prelibate?
Fra le più apprezzate ci sono gli esemplari della famiglia dei salmonidi: trota, lavarello, detto anche coregone, e salmerino. Vivono solo in acque pulitissime, fredde e ben ossigenate e per questo la loro polpa è compatta, non inquinata e dal sapore delicato. Tra i preferiti dello chef lavarello e salmerino, abbondanti nelle acqua dolci del Trentino Alto Adige.

Come si scelgono e come si puliscono?
Per riconoscerne la freschezza ci si comporta come per i pesci di mare: il colore deve essere brillante; il corpo turgido e scivoloso con pelle lucida, tesa e squame ben aderenti; l'occhio bombato e vivido; le branchie non sollevate; l'odore gradevole, tenue, di alghe. Si puliscono come i pesci di mare, con l'unica differenza che hanno squame molto sottili e piccole e spesso non è necessario squamarli.

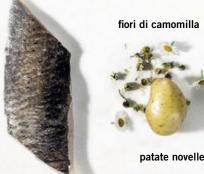
L'IMPORTANZA DI SAPER CONSERVARE IL CIBO
Il pesce, si sa, va consumato fresco. Anzi freschissimo. Meglio scegliere pesce a filiera corta, fresco o congelato, a patto che venga trasportato in ambiente adeguato, per preservarne le qualità organolettiche. Se è congelato è bene farlo scongelare lentamente alla temperatura più bassa possibile, per evitare che le proteine idrosolubili contenute nella polpa si disperdano. Negli speciali cassetti Perfect Fresh dei frigoriferi Miele la temperatura resta costante tra 0 e 3°C ed è l'ideale per preservare più a lungo carne, pesce, frutta, verdura e formaggio o per scongelare nel modo migliore possibile gli alimenti.

Lavarello alla camomilla con salsa al sidro e verdurine

Trotelle al burro, risotto con il persico, tinca in carpione: una volta le ricette con il pesce di acqua dolce erano innumerevoli e coniugavano il fattore prezzo a una bontà elevata. Oggi lo chef Niederkofler racchiude la stessa filosofia di allora in un piatto semplice ma raffinatissimo.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

1,2 kg 1 lavarello – 250 g sidro di mele – 125 g latte
125 g panna fresca – 40 g fiori di camomilla
15 g burro – 12 patate novelle
8 porri di montagna – 8 cipolline mondate
1 scalogno – olio di semi di vinacciolo – sale

Portate a bollore 1 litro di acqua, poi spegnete e mettetevi in infusione i fiori di camomilla per 10-15'.
Mondate le patate e cuocetele con i porri di montagna e le cipolline nel forno a vapore Miele a 100 °C per 10-12'.
Squamate con delicatezza la pelle del lavarello, eliminate le pinne e il capo, infine sfilettatelo e ripulite bene la polpa dalle lische, sfilandole con la pinzetta.
Adagiate i filetti su una placca non forata, quindi infornateli nel forno a vapore Miele.
Riempite il serbatoio dell'acqua con l'infuso alla camomilla, dopo averlo filtrato, e cuocete il lavarello a 60 °C per 10': il vapore generato avrà l'aroma di camomilla e penetrerà delicatamente nella polpa. Tenete nel forno anche le patate, i porri e le cipolline, in modo che restino calde.
Separate la pelle del lavarello, senza romperla, adagiatela ben stesa in una teglia tra due fogli di carta da forno e sistematevi sopra un peso; infornatela nel forno tradizionale con modalità Thermovent Plus a 120 °C per 10', finché non sarà croccante.
Tenete al caldo, nel frattempo, le verdure e i filetti di pesce nel forno a vapore a 50 °C.
Mondate lo scalogno, tritatelo e rosolatelo in una casseruola con il burro per 2-3', poi aggiungete il sidro e lasciatelo ridurre della metà. Versate nella casseruola anche il latte e la panna, mescolate e cuocete a fuoco lentissimo per altri 10', ottenendo una salsa.
Versate la salsa al sidro in 4 piatti, adagiatevi sopra i filetti di lavarello con la loro pelle croccante e le verdure. Condite tutto con un pizzico di sale e un filo di olio di vinacciolo.
Decorate il piatto con fiori di camomilla e, a piacere, con foglioline di cerfoglio. Servite.

TERRA MADRE SALONE DEL GUSTO TORINO 2016

Dal 22 al 26 settembre, gli elettrodomestici **Miele** diventano protagonisti della **Cucina dell'Alleanza**, nel cuore di Piazza Castello. Un progetto che nasce grazie alla collaborazione di **Miele** e di altre realtà che lavorano nel pieno rispetto dell'ambiente e puntano per questo a sottolineare il ruolo della cucina come legame tra la terra e le persone.

Una rete di cuochi italiani e internazionali impegnati nella tutela della biodiversità agroalimentare e dei piccoli produttori, tra cui **Norbert Niederkofler**, si alterneranno ai fornelli con animati showcooking, esaltando con le loro ricette i prodotti Presidio Slow Food legati al proprio territorio e provenienti da produzioni virtuose.

Le materie prime di qualità saranno quindi valorizzate attraverso la cottura dalle mani di grandi chef, che con **Miele** condividono la stessa filosofia di cucina responsabile, rispetto dell'ambiente e ricerca dell'eccellenza.

Il **23 settembre alle ore 21.00** presso La Cucina dell'Alleanza si svolgerà l'evento ***Norbert Niederkofler: Cook The Mountain***

Parallelamente presso **Miele Center di Piazza Bodoni** si terranno 3 laboratori destinati alle famiglie, organizzati in collaborazione con l'ufficio Educazione di Slow Food.

sabato 24 settembre alle **ore 19.30**
L'orto in dispensa

domenica 25 settembre alle ore 11.00
L'orto in dispensa

ore 15.00
Cibo e salute / no spreco

Gli eventi sono a numero chiuso. Per prenotazioni:

www.salonedelgusto.com
voce EVENTI

Che cosa bolle in pentola?

FIAMMA AL MINIMO, COPERCHIO APPOGGIATO IN MODO DA LASCIARE UNA PICCOLA FESSURA, SOTTILE BORBOTTIO DI SOTTOFONDO: RIUSCITE A SENTIRE IL PROFUMO CHE SI DIFFONDE NELL'ARIA? ECCO COME ATTREZZARVI PER **LE LENTE COTTURE** DEI PROSSIMI MESI

FOTOGRAFIE MATTEO IMBRIANI **STYLING** VANESSA PISK
HA COLLABORATO MADDALENA TRECCANI

1

2

3

4

5

6

Tavolo "Officina" con piano in abete laccato, 200x90 cm, h 75 cm, 2122,96 €, Mogg. *www.mogg.it*

OROLOGIO DA PARETE
Si chiama "Firenze". Creato da Achille e Pier Giacomo Castiglioni nel 1965 per l'esposizione "La casa abitata " realizzata a Firenze a Palazzo Strozzi. (ø 36 cm), 49 €, Alessi.
www.alessi.com/it

"Solo le pentole conoscono il punto di ebollizione del brodo"
Laura Esquivel,
Come l'acqua per il cioccolato

1 LAMPADE A SOSPENSIONE "Abc" gialle, in metallo (ø 12 cm, h 36 cm; ø 17 cm, h 30 cm), 238 € cad., Modoluce. *www.modoluce.com*
CARTA DA PARATI "Azulejos Oscuro" coll. "Butterfly Parade", 106 € a rotolo, Designers Guild. *www.designersguild.com*

2 ROSTIERA "Vitalis" con coperchio in silicone (40x27 cm), 149 €, Wmf. *www.wmf.com*

3 CUCCHIAIO coll. "Rört" e **TAGLIERI** "Viktigt" in bambù e "Proppmätt" in faggio, rispettivamente 1,50 €, 12,99 € e 3,99 €, Ikea. *www.ikea.com/it*
Sul tagliere **CASSERUOLA** coll. "La cintura di Orione" in acciaio inossidabile, 249 €, Alessi. *www.alessi.com/it*

4 SGABELLO "Sinnerlig" con seduta in sughero e gambe in metallo, 59,99 €, Ikea. *www.ikea.com/it*; sopra **CASSERUOLA** Fornetto Multiuso della linea "Optima Forno", 91 €, Risolì. *www.risoli.com*

5 PENTOLA "Round Roaster" in ghisa nera, linea professionale, 149,95 €, Berndes. *www.berndes.com*
CANOVACCIO "Paris Paris", in cotone, 12,90 €, Le Jacquard Francais. *www.le-jacquard-francais.it*
Sul fondo: **CASSERUOLE** coll. "Senior" in ghisa smaltata capacità 3 e 5 litri, 49,99 € e 54,99 €, entrambe Ikea. *www.ikea.com/it*

6 ROSTIERA con coperchio antiaderente linea "Premium", 65 €, Tescoma. *www.tescomaonline.com*

7 CUCINA A GAS "Victoria", prezzo su richiesta, Smeg. *www.smeg.it*
Sopra: **CASSERUOLA** in ghisa arancione "Round Roaster", linea professionale (ø 20 cm), 114,95 €, Berndes. *www.berndes.com*

7

CANOVACCIO
"Fraises Noir", in cotone, 14,90 €, Le Jacquard Francais.
www.le-jacquard-francais.it

La frutta sotto vetro

UNA CARRELLATA DI PICCOLI ATTREZZI E RECIPIENTI PER FARE LE **CONFETTURE** IN CASA: DA QUELLI PIÙ INNOVATIVI E TECNOLOGICI A QUELLI TRADIZIONALI CHE RICORDANO LA NONNA

A CURA DI NICOLETTA DEL BUONO

LE GIUSTE DOSI
Per una confettura equilibrata lo **zucchero** da usare si aggira intorno al 50-70% del peso della frutta. I tempi di cottura variano secondo la densità che si vuole ottenere

In 3 colori
Imbuto per marmellate in plastica resistente e in 3 colori, con foro largo per travasarle in vasetti e barattoli. Tescoma, 4 €. *www.tescomaonline.com*

Tutto in uno

Per frullare, tritare, sminuzzare e cuocere la composta è indispensabile il **food processor** *KCook* di Kenwood, che cuoce anche al vapore. Compatto, pratico da pulire, ha una potenza di 800 watt, la capacità di 1,5 litri, 3 livelli di temperatura e 3 velocità di mescola. 400 €. *www.kenwoodworld.com*

Fotografia Fotolia

Per addensare e dolcificare

GUSTO CARAMELLATO
Tropical Moscovado è il nuovo zucchero integrale di canna di Eridania, con consistenza morbida e aroma caramellato. 2,79 €. *www.eridania.it*

ACCELERATORE DI BOLLITURA
Riduce a 3 minuti i tempi di bollitura delle marmellate, *Fruttapec* di Cameo, a base di pectina. 3,69 €, la confezione con 3 bustine. *www.cameo.it*

GIÀ PRONTE

BIOLOGICHE, CON PEZZETTONI
Composte biologiche di frutti di bosco e di pesche, con frutta a pezzetti e senza addensanti. Alce Nero, 5,20 € e 4 €. *www.alcenero.com*

Tuttifrutti

In vari formati, i **barattoli** in vetro *Quattro Stagioni* di Bormioli Rocco hanno il coperchio a capsula dorata, stagna grazie al mastice interno per conservare sotto vuoto. Da 5,70 € il set di 6 barattoli da 250 ml. *shop.bormiolirocco.com*

Anche per il miele
Pratico, perché si può agganciare al vasetto, questo **cucchiaio** per marmellata e miele in acciaio inox lucido è proposto da WMF a 10 €. *www.wmf.com*

A 3 scomparti

Va ad arricchire il servizio da tavola *Dressed* disegnato da Marcel Wanders per Alessi, con il suo inimitabile stile essenziale-barocco, la **marmellatiera** composta da vassoietto a tre scomparti in **porcellana** bianca e coperchietti in acciaio inox. 89 €. *www.alessi.com/it*

Antiaderente
In materiale plastico colorato, il **mestolo** *Tecna* di Tupperware ha una superficie ruvida che impedisce ai composti di aderire, e ur foro per essere appeso. Costa 14,50 €. *www.tupperware.it*

Per bollire e sobbollire

IN ALLUMINIO, COME UNA VOLTA
BACINELLA PER MARMELLATA *ALMA*, IN ALLUMINIO A 3 MILLIMETRI DI SPESSORE, CON DUE PRATICI MANICI. DI PENTOLE AGNELLI COSTA 29,70 €. *WWW.PENTOLEAGNELLI.IT*

RAME E OTTONE
PER CUOCERE LE CONFETTURE CI VUOLE IL RAME: COME QUELLO DELLA SPECIALE PENTOLA PER MARMELLATA DI MAUVIEL 1830, CON MANICI DI OTTONE. 140 €. *WWW.MAUVIEL.COM*

A CASA COME IN LABORATORIO
PER STERILIZZARE IN CASA I VASETTI DI MARMELLATA ECCO LO SPECIALE RECIPIENTE PASTORIZZATORE DI WECK, IN ACCIAIO INOX, CON TIMER. 135 €. *WWW.MCM-EUROPE.FR/IT*

SOLAMENTE FRUTTA
Come tutte le composte *Náttúra*, anche quella di papaya contiene frutta biologica al 100%, niente glutine e succo di mela come zucchero. 3,85 €. *www.nattura.it*

BENESSERE IN GIALLO
Confettura di ananas e golden kiwi della linea "Più Frutta e Benessere" di Vis, ipocalorica, ricca di vitamine C e E e sali minerali: un pieno di energia a 2,50 €. *www.visjam.com*

VELLUTATA BIOLOGICA
Al gusto di fragola – e altri 5 – la nuova confettura *Bio Cremosa* di Zuegg, con purea di frutta biologica, senza pezzi e morbi da al palato. Da 2,49 €. *www.zuegg.it*

Cosa c'è di nuovo?

DAGLI SCAFFALI DEI **SUPERMERCATI** E DA QUELLI DELLE **BOTTEGHE** SPECIALIZZATE, ECCO LA NOSTRA SELEZIONE DI PRODOTTI. TUTTI *PROVATI IN REDAZIONE*

A CURA DI ANGELA ODONE

SELEZIONE RISERVA

A Birra Moretti Grand Cru si aggiungono Grani Antichi e Lunga Maturazione: ingredienti ricercati, *bouquet intenso* e aromi equilibrati. Sono ideali sia per accompagnare piatti strutturati, sia per rallegrare una serata conviviale.

www.birramoretti.it

SAPORI ALTOATESINI

Dalle montagne dell'Alto Adige arrivano tre prodotti per arricchire le prime ricette autunnali: il Formaggio Stelvio Dop, lo Speck Alto Adige Igp e la Mela Alto Adige Igp, con le sue tredici varietà.

www.altoadigegarantito.eu

Insieme all'acqua

Aiutano a prevenire i crampi muscolari, perché ricchi di potassio

Per ripartire con la giusta energia

I Pistacchi Americani della California sono **NUTRIENTI** e ricchi di **PROPRIETÀ BENEFICHE**: hanno un basso indice glicemico, sono privi di colesterolo e fonte di vitamine e sali minerali. Da provare, oltre che come snack spezzafame, abbinati al pesce, grattugiati sulla pastasciutta al posto del formaggio o aggiunti, in granella, a una macedonia di frutta fresca.

www.americanpistachios.it

VERDURE IN FORMATO INEDITO

Questo è il nuovo würstel vegetariano Wuoi? Werdure! di Citterio, senza conservanti e senza derivati del latte. RICCO DI FIBRE, a base di spinaci, perfetto da grigliare e accompagnare con verdure fresche e con una salsa di cipolla rossa.

€ 2,20. www.citterio.com

Spuntino a portata di mano

Hanno una nuova confezione salva freschezza i Biraghini Gran Biraghi, selezionati *dal cuore* della forma di formaggio, di solo latte italiano. In pack da 250 g, 400 g e 500 g.

A partire da € 3,99

www.biraghi.it

Panna per tutti

Chi digerisce male il lattosio o chi soffre di *intolleranza alimentare* a questo zucchero del latte, non dovrà più rinunciare alla panna vaccina grazie alla Panna da Montare di Meggle: ne contiene meno dello 0,1%.

€ 1,19. www.meggle.it

Fotografie di 123rf, Arch LCI

Pomodori pelati

ELEMENTARI DA PREPARARE, IRRINUNCIABILI IN CUCINA. È QUESTO IL MOMENTO PER CATTURARE IN UN BARATTOLO IL SAPORE E IL **PROFUMO DEL SOLE**

RICETTA WALTER PEDRAZZI **TESTI** ANGELA ODONE
FOTO RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

LA RICETTA

Ingredienti per circa 4 kg di pomodori pelati:
***4 kg** pomodori perini – basilico – sale*

Lavate perfettamente i pomodori in acqua fredda controllando che non ci siano residui di terra. Incidete il fondo dei pomodori con un taglio a croce. Portate a ebollizione una casseruola capace di acqua non salata e immergetevi pochi pomodori alla volta. Scolateli dopo 15-30 secondi, immergeteli in una ciotola con acqua e ghiaccio per bloccare la cottura, scolateli, spellateli e accomodateli su un vassoio: se i pomodori sono molto maturi sbollentateli per 15-20 secondi al massimo. Disponete sul fondo dei barattoli già sterilizzati (cioè fatti bollire, poi scolati e lasciati raffreddare con l'apertura rivolta verso l'alto in modo che tutta l'umidità evapori) qualche foglia di basilico, poi inserite i pomodori pelati, interi o divisi a metà nel senso della lunghezza. Unite altro basilico, un pizzico di sale e chiudete con tappi e guarnizioni nuovi. Immergete completamente i barattoli in una casseruola di acqua fredda e fateli bollire per 15-20'. Scolateli, copriteli con una coperta o un telo spesso e lasciateli raffreddare del tutto prima di riporli in dispensa: così il raffreddamento avverrà lentamente e si formerà il vuoto all'interno dei barattoli.

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***6 luglio***

PER TUTTO L'INVERNO

Questa preparazione molto semplice permette di prolungare il piacere di mangiare il pomodoro fresco a lungo. Scegliete pomodori rossi, sodi e ben maturi. Se così non fosse, lasciateli fuori del frigo, in un posto all'ombra per qualche giorno, possibilmente con il picciolo attaccato: completeranno la loro maturazione. I pomodori pelati sono ideali per sostituire il pomodoro fresco: per mantecare un risotto, preparare un guazzetto di pesce, condire una pastasciutta al volo. Usateli in ricette con cotture brevi così da conservare profumo e consistenza soda. Naturalmente saranno anche ideali per preparare la salsa, il ragù e tutti gli altri sughi a base di pomodoro.

Dall'Alto Adige.
Garantito.
Speck Alto Adige IGP:
qualità e origine certificate.
Ha un gusto delicatamente affumicato, origini genuine e viene prodotto secondo antiche tradizioni locali: è lo Speck dell'Alto Adige, unico e inconfondibile. Per questo merita il marchio IGP (Indicazione Geografica Protetta) attribuito dall'Unione Europea. Perché tutti possano riconoscere la sua qualità.
Autentica e garantita.
INDICAZIONE GEOGRAFICA PROTETTA
Speck Alto Adige I.G.P.
Südtiroler Speck g.g.A.
Südtirol
www.altoadigegarantito.eu
MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE ALIMENTARI E FORESTALI
Campagna finanziata con il contributo dell'Unione Europea e dell'Italia.

LA CUCINA ITALIANA PER
KENWOOD
PREPARA E CUCINA PER TE!
Chiamalo semplicemente "Chef". È il tuo eccezionale aiuto in cucina. Un sistema completo per preparare tutte le ricette. Cooking Chef di Kenwood è l'evoluzione dell'unico ed inimitabile Kenwood Chef sempre pronto ad impastare, sminuzzare, grattugiare... e anche cuocere!
KENWOOD
COOKING CHEF
COOKING CHEF
BRODETTO DI FREGOLA E GAMBERI CON DAIKON

1

2

3

Ingredienti per 4 persone:

***360 g** pasta tipo fregola – **250 g** daikon mondato – **40 g** concentrato di pomodoro – **16** gamberoni interi – **1** gambo di sedano mondato **1** carota mondata – **1** cipolla mondata – timo – alloro – grani di pepe olio extravergine di oliva – sale*

Pulite i gamberoni: staccate le teste e liberate la polpa dai gusci, conservando tutte le parti rimosse per preparare il brodetto.

1 Montate l'accessorio per tagliare a cubetti e tagliatevi la carota, il sedano e la cipolla ottenendo un soffritto regolare.

2 Inserite il tagliaverdure/grattugia con il rullo n° 1 per taglio a julienne e grattugiatevi il daikon.

3 Accomodate la julienne di daikon con qualche rametto di timo nel cestello per la cottura a vapore, sistemate il cestello nella ciotola inox e cuocete a 100°C per 1'. Tenete da parte. Trasferite il soffritto nella ciotola inox con un cucchiaio di olio, montando il gancio con spatola a spirale e la protezione termica, soffriggetelo a 140°C velocità di mescolamento 1 per 5'. Unite nel soffritto le parti rimosse dei gamberi (gusci e teste), una foglia di alloro, il concentrato di pomodoro, qualche grano di pepe e proseguite per 10', poi bagnate con 1,5 litri di acqua, salate, e cuocete a 100°C per 20', ottenendo un brodetto.

4 Montate il passapomodoro e passatevi il brodetto per renderlo liscio, poi portatelo a bollore nella ciotola inox, agganciando la spatola gommata per la cottura, e lessatevi la fregola a 110° C velocità di mescolamento 1 per 10'. Tagliate a tocchetti i gamberi e aggiungeteli nella fregola. Spegnete la fregola e servitela con il suo brodetto, il daikon, foglioline di timo e, a piacere, germogli freschi.

4

Tritacarne

Centrifuga

Tagliatelle

Frullatore

3 menu da copiare

Presto e bene

Piatti semplici, **ORIGINALI**, appetitosi, belli da portare in tavola. Con ingredienti facili da trovare. Pronti da 10 a 30 minuti

RICETTE SERGIO BARZETTI **TESTI** CRISTINA PORETTI
FOTOGRAFIE E STYLING BEATRICE PRADA

Insalata di speck e melone

TEMPO 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **120 g** Speck Alto Adige Igp
- **2** fette di pane di grano duro
- **1** cetriolo
- **1/2** Melone Mantovano Igp
- olio extravergine di oliva
- sale

TAGLIATE *il pane a dadi di un paio di centimetri di lato.*
RIDUCETE *a striscioline lo speck e mescolatelo al pane.*
SCALDATE *una larga padella e tostatevi il pane con lo speck: il grasso dello speck, sciogliendosi, insaporirà il pane.*
SBUCCIATE *il melone, eliminate i semi e tagliatelo a cubetti. Sbucciate il cetriolo, tagliatelo a striscioline e salatelo leggermente.*
MESCOLATE *tutti gli ingredienti, conditeli con poco olio e salate se necessario.*

Cotolette di tacchino con mele all'aceto

TEMPO 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **600 g** tacchino a fette
- **100 g** farina
- **30 g** aceto di mele
- **1** mela Fuji
- pangrattato menta fresca
- olio extravergine di oliva
- sale pepe

SCALDATE *l'aceto con 5-6 foglie di menta.*
PREPARATE *una pastella mescolando 150 g di acqua con la farina senza formare grumi.*
IMMERGETE *le fette di tacchino nella pastella, poi passatele nel pangrattato; pressate delicatamente per far aderire bene il pane.*
LAVATE *la mela, tagliatela a dadini, conditela con l'aceto caldo e salatela.*
CUOCETE *il tacchino in padella con un filo di olio caldo dorandolo da entrambi i lati; scolatelo su carta da cucina poi salatelo, pepatelo e servitelo con la mela all'aceto.*

Bastoncini croccanti con prugne secche

TEMPO 25 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **250 g** ricotta
- **70 g** prugne secche snocciolate
- **2** rotoli di pasta sfoglia fresca rettangolare
- miele di agrumi
- limone non trattato
- zucchero a velo

TRITATE *grossolanamente le prugne e grattugiate la scorza del limone.*
SROTOLATE *la sfoglia tenendo di base il lato più lungo, distribuitevi uniformemente le prugne, coprite con la seconda sfoglia pressando i bordi.*
TAGLIATE *con una rotella i bordi per pareggiarli, poi praticate un taglio orizzontale dividendo a metà il rettangolo, infine ricavate con tagli verticali strisce di 12x3 cm.*
SPENNELLATE *di acqua i bastoncini ottenuti, spolverizzateli di zucchero a velo e infornateli a 200 °C a modalità ventilata per 15'.*
MESCOLATE *la ricotta con un cucchiaio di miele e un po' di scorza di limone grattugiata. Servitela per accompagnare i bastoncini.*

Tabella di marcia

1. Preparate i **bastoncini** e infornateli.
2. Scaldate l'**aceto** con la menta.
3. Tagliate il pane, lo **speck** e tostateli in padella.
4. Tagliate il **melone** e preparate l'insalata.
5. Tagliate e condite la **mela**.
6. Impanate il **tacchino** e cuocetelo.

20 MINUTI

25
MINUTI
Cotolette di tacchino
con mele all'aceto
Bastoncini croccanti
con prugne secche
15
MINUTI
Insalata di speck
e melone
TUTTO
IL MENU IN
40
MINUTI

Antipasto di gamberi, uva e calamaretti
Orata allo zenzero con riso aromatico
TUTTO IL MENU IN 50 MINUTI
20 MINUTI
30 MINUTI
Minestra tiepida di zucchine

25
MINUTI

Scelti per voi

STILE IN TAVOLA

Gioco di contrasti con i piatti minimalisti di ASA Selection sul fondo effetto "vecchie piastrelle" di carta da parati Brooklyn Tins Wallpaper by Merci for NLXL. Spezza il bianco e nero l'oro delle posate di Mepra e della ciotolina di Potomak Studio.

PROVATI E APPROVATI

Per una inedita e appetitosa "panzanella" abbiamo combinato due prodotti di territorio garantiti come lo **Speck Alto Adige Igp** e il **Melone Mantovano Igp**. Snack salutare, le **Prugne** della California farciscono in velocità dolcetti come i nostri bastoncini. Per una crostina saporita, le cotolette sono rosolate in **olio extravergine di oliva** di Sagra.

Antipasto di gamberi, uva e calamaretti

TEMPO 20 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g calamaretti puliti
180 g uva rosa
12 code di gambero
prezzemolo basilico
olio extravergine di oliva sale

TAGLIATE *i calamaretti a rondelle e i tentacoli e pezzetti, sgusciate i gamberi ed eliminate il budello.*
PORTATE *a bollore un litro di acqua con alcune foglie di basilico, quindi eliminatelo, salate e aggiungete i calamaretti e i gamberi.*
CUOCETE *per 1' dalla ripresa del bollore, poi spegnete e lasciate intiepidire.*
TRITATE *un ciuffetto di prezzemolo.*
LAVATE *l'uva e tagliate a metà gli acini; volendo, eliminate i semi.*
SCOLATE *calamaretti e gamberi, unite prezzemolo e uva, condite con 2 cucchiai di olio e servite.*

Minestra tiepida di zucchine

TEMPO 30 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g zucchine chiare
200 g fagiolini
3 pomodori perini
olio extravergine di oliva
maggiorana fresca alloro
sale pepe

TAGLIATE *a dadini le zucchine.*
SPUNTATE *i fagiolini e lessateli in 1 litro di acqua bollente con 2 foglie di alloro per 8', scolateli con la schiumarola.*
LESSATE, *nella stessa acqua, le zucchine con un pizzico di sale per 5'.*
SPEZZETTATE *i fagiolini e i pomodori.*
SPEGNETE *le zucchine, frullatene un terzo e rimettete la crema in pentola con maggiorana e un paio di cucchiai di olio.*
COMPLETATE *la minestra con i pomodori, i fagiolini e una abbondante macinata di pepe.*

Orata allo zenzero con riso aromatico

TEMPO 25 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
120 g riso Basmati
600 g 4 filetti di orata
zenzero fresco
olio extravergine di oliva
alloro
sale

SCALDATE *in una pentolina 250 g di acqua con una foglia di alloro e un pizzico di sale.*
ACCENDETE *il forno a 200 °C.*
TOSTATE *il riso in padella con un cucchiaio di olio caldo.*
VERSATE *sul riso l'acqua bollente, cuocetelo per 5' poi spegnete, coprite e lasciatelo riposare per 10'.*
GRATTUGIATE *25 g di zenzero sbucciato e mescolatelo con 4 cucchiai di olio.*
APPOGGIATE *i filetti di orata, sul lato della pelle, su una placca foderata di carta da forno, ungeteli con metà dell'olio allo zenzero, salateli e infornateli per 10-12'.*
CONDITE *il riso con il resto dell'olio aromatizzato e servitelo con l'orata.*
LA SIGNORA OLGA *dice che in Italia si coltiva un riso a grani lunghi, che si chiama Apollo, particolarmente profumato e molto adatto a questa ricetta.*

Tabella di marcia

1 Preparate e cuocete i gamberi e i **calamari** e lasciateli intiepidire.
2 Cuocete i fagiolini e le **zucchine**.
3 Lessate il riso e cuocete l'**orata**.
4 Completate l'antipasto con l'**uva**.
5 Tagliate i **pomodori** e finite la minestra.

Foto ingrediente 123rf

Uva rosa

Mezze penne pomodoro e limone

TEMPO 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 g mezze penne
350 g pomodori datterini
2 filetti di acciuga
erba cipollina limone
olio extravergine di oliva
sale

PORTATE *a bollore una pentola di acqua e salatela.*
TAGLIATE *a metà i datterini, unitevi la scorza grattugiata di mezzo limone, i filetti di acciuga spezzettati e alcuni fili di erba cipollina tagliuzzati.*
MESCOLATE *e condite con 5 cucchiai di olio e un pizzico di sale.*
VERSATE *nell'acqua bollente le mezze penne.*
PORTATE *sul fuoco i datterini conditi e cuoceteli a fuoco medio per il tempo di cottura della pasta, circa 12'.*
SCOLATE *le mezze penne e conditele con il sugo di datterini.*

3 vini per 3 menu

MENU 1
Alto Adige Gewürztraminer Linea 1840 2015 H. Lun Un matrimonio regionale tra lo speck e un vino aromatico, firmato dalla più antica cantina privata dell'Alto Adige. Il suo sapore speziato ben si amalgama con la dolcezza del melone e crea un piacevole contrasto con le mele all'aceto. Si serve a 8-10 °C. 10 euro.

MENU 2
Colline Lucchesi Arcipressi Bianco 2015 Fabbrica di San Martino Affina in acciaio questo uvaggio di vermentino, malvasia e trebbiano, frutto di viticoltura biodinamica. Ha una spiccata personalità, buona persistenza e una sottile aromaticità, perfetta con l'orata allo zenzero, e ha la freschezza giusta per la minestra di zucchine. Si serve a 10 °C. 11 euro.

MENU 3
Saturnino Rosato 2015 Tenute Rubino Solo uve negroamaro, vinificate in rosa per esprimere il carattere più tipico del Salento. Le vigne di vent'anni, piantate su terreni sabbiosi, danno un vino sapido, con profumi floreali e fruttati, ottimo con piatti a base di pomodoro. Si serve a 10 °C. 10 euro.

Scelti per voi da Valentina Vercelli

Frittata di cipolle e cuscus

TEMPO 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

125 g cuscus di farro
300 g cipolle bianche
6 uova
santoreggia montana
olio extravergine di oliva
sale pepe

PORTATE *a bollore 160 g di acqua, quindi salatela.*
BAGNATE *il cuscus con l'acqua bollente, unite un ciuffetto di santoreggia tritata e un paio di cucchiai di olio, coprite e lasciate riposare fino a che non abbia assorbito tutto il liquido; occorreranno circa 10'.*
AFFETTATE *sottilmente le cipolle e stufatele con un cucchiaio di olio e un mestolino di acqua per una decina di minuti, salatele e pepatele.*
SBATTETE *le uova con un pizzico di sale e uno di pepe.*
UNITE *le cipolle stufate, il cuscus, mescolate, versate in una padella (ø 26 cm) leggermente unta e cuocete la frittata per 5' per lato.*
SERVITELA *decorandola a piacere con un poco di cuscus e foglioline di santoreggia.*

LA SIGNORA OLGA *dice che la santoreggia montana è un'erba perenne molto profumata che gli antichi Romani utilizzavano per aromatizzare l'aceto.*

Pesche farcite all'amaretto

TEMPO 25 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

12 amaretti secchi
4 pesche gialle grandi
rum zucchero di canna

SCALDATE *il forno a 200 °C, sbriciolate 4 amaretti.*
FODERATE *di carta da forno una placca per dolci.*
APRITE *in due le pesche, eliminate il nocciolo e nell'incavo mettete un po' di amaretto sbriciolato e uno intero, quindi bagnate con un cucchiaio di rum. Mettete le pesche sulla placca, spolverizzatele di zucchero di canna e infornatele per 15'.*
SFORNATE *le pesche, bagnatele con un secondo cucchiaio di rum e servitele tiepide.*
LA SIGNORA OLGA *dice che se volete rendere più ricco questo dessert accompagnate le pesche con una pallina di gelato al cioccolato.*

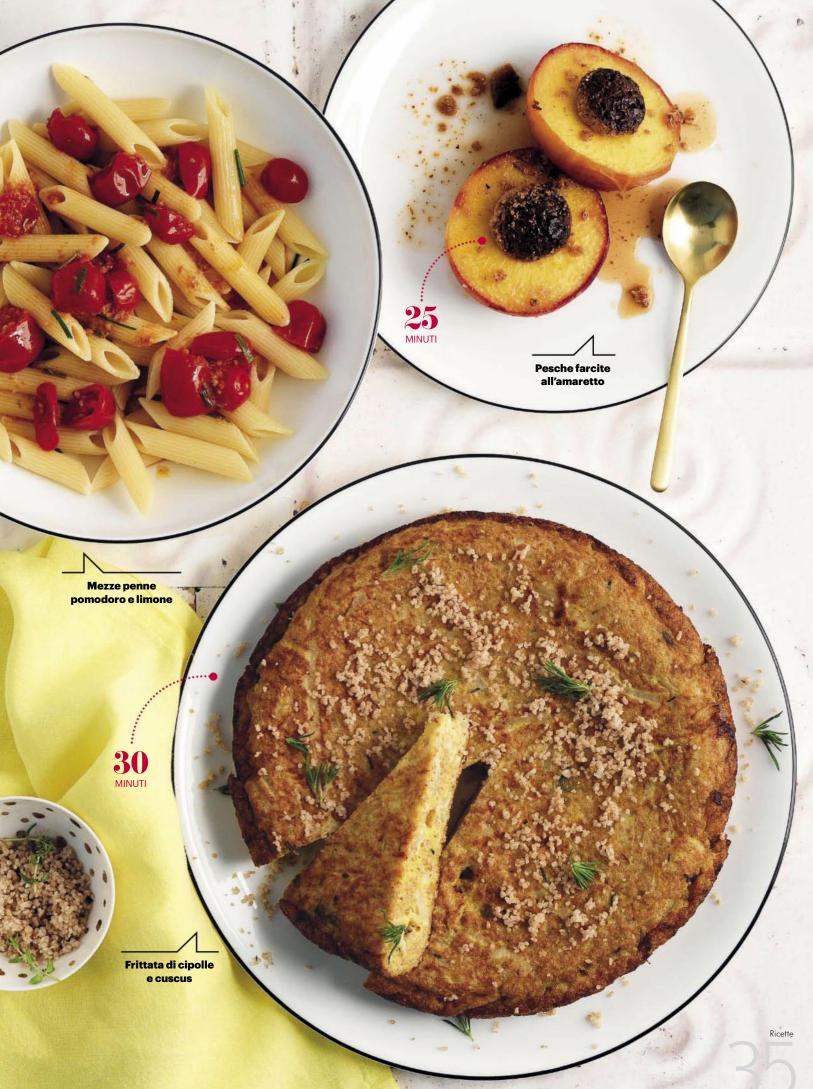
TUTTO IL MENU IN 50 MINUTI

20 MINUTI

Tabella di marcia

1 Preparate le **pesche** e cuocetele.
2 Fate rinvenire il **cuscus** e cuocete le cipolle per la frittata.
3 Preparate il sugo di **datterini** e cuocete le mezze penne.
4 Cuocete la **frittata**.

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***13 giugno***

25
MINUTI
Pesche farcite
all'amaretto
Mezze penne
pomodoro e limone
30
MINUTI
Frittata di cipolle
e cuscus

Nettari insoliti

PRIMI DRINK RICERCATI PER IL RITORNO IN CITTÀ

COCKTAIL DRINKABLE BEREBENEOVUNQUE
TESTI ANGELA ODONE **FOTO** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

analcolico

alcolico

JAPAN STYLE
A cena con un piatto di sushi o di sashimi. Oppure al momento dell'aperitivo con salatini o pizzette di pasta sfoglia all'acciuga

ESTREMO ORIENTE

Ingredienti per 1 cocktail
***4 cl** sakè – **5 cl** succo di lichee*
bibita gassata al pompelmo rosa
pepe – alloro – ghiaccio

Raccogliete nello shaker il sakè e il succo di lichee con del ghiaccio, shakerate energicamente e poi filtrate nella coppa: si dovrà formare una leggera schiuma bianca in superficie. Colmate con circa 3 cl di bibita al pompelmo e completate con 2-3 foglie di alloro e una macinata di pepe, dosato a piacere.

DOLCE SUD
In alternativa, ottimo anche con caramelle di liquirizia pestate usate al posto dello sciroppo

PANAREA

Ingredienti per 1 cocktail
***200 g** zucchero – **8 cl** latte di mandorla zuccherato – **5 cl** caffè*
scorza di arancia – radice di liquirizia – ghiaccio

Sciogliete lo zucchero con 200 g di acqua sul fuoco senza raggiungere il bollore. Togliete dal fuoco, immergetevi 2-3 pezzetti di circa 3 cm di radice di liquirizia e lasciateli in infusione per 12 ore: questo sciroppo si conserva in frigo per almeno 3 mesi in una bottiglia a chiusura ermetica. Shakerate il caffè e il latte di mandorla con abbondante ghiaccio e 3 cl di sciroppo di liquirizia filtrato. Versate nel bicchiere senza filtrare, unite nuovo ghiaccio, decorate con una scorza di arancia e completate a piacere con pezzetti di pastiglie o con polvere di liquirizia.

*Questi drink sono stati preparati, assaggiati e fotografati per voi nella nostra cucina il **3 maggio***

LO STILE IN TAVOLA Coppa IVV.

il profilo sapore
- SPEZIATO
- DOLCE AROMATICO

LA CUCINA ITALIANA PER

ANTICO FRANTOIO MURAGLIA

Da una macina in pietra, fra gli ulivi di Andria, sgorga un olio che profuma di natura

TUTTO IL BUONO DI SETTEMBRE

L'ESTATE CONTINUA RIVIVENDO CON GLI AMICI I RICORDI DELLE VACANZE INTORNO A CIBI E CONDIMENTI SEMPLICI

Una cena in giardino, un pranzo in campagna, un aperitivo all'aperto: tutto coincide con la convivialità del mangiare insieme. E sono proprio i sapori più autentici a mettere d'accordo tutti. Rustiche bruschette, una pasta, una grigliata, una tiepida minestra di legumi, un pinzimonio croccante. Conditi con un olio straordinario. Lo sa bene la **famiglia Muraglia** che da cinque generazioni produce olio extravergine di oliva di altissima qualità da olive raccolte a mano a perfetta maturazione e spremute a freddo nell'arco delle 24 ore. Così prezioso che ne basta un filo per viaggiare tra le sue sfumature gustative e dare carattere a qualunque piatto, dal più delicato al più ricco.

OLIO DENOCCIOLATO: QUANDO LE OLIVE CORATINA SONO "INGENTILITE"

Il pregio di questo prodotto di eccellenza risiede nell'aver trovato l'equilibrio perfetto dei sapori: da un lato l'ampio e marcato aroma che caratterizza questo cultivar, dall'altro l'esclusione del nocciolo durante la frangitura. Ne deriva un olio extravergine pregiato e reso raffinato dall'assenza degli accenti vigorosi del nocciolo.

Crostone casareccio

INGREDIENTI DISINVOLTI, PERFINO UMILI, TRASFORMATI DAL VIGORE DEL CONDIMENTO IN UN PIATTO NOBILE

Procuratevi due pagnottine di pane casareccio, due porri e un misto di legumi già lessati, come fagioli rossi, ceci e lenticchie: ne basteranno 150 g. Tagliate le pagnotte in orizzontale e doratele in forno finché non saranno croccanti. **Affettate i porri in rondelle fini**, scottatele in acqua bollente salata per qualche istante e scolatele. Frullatene in crema la metà con tre cucchiai di Denocciolato Muraglia e rosolate il resto in padella con i legumi, un'altra cucchiaiata di olio e un pizzico di sale e di pepe. **Distribuite la crema** nei piatti, ponetevi al centro metà pagnottina ornata dai legumi e completate con un filo dorato di olio Denocciolato.

Non soltanto hot dog

ROSE E SPIEDINI, RONDELLE, FILETTI, RICCIOLI... TANTE IDEE PER TRASFORMARE I **WÜRSTEL** IN BOCCONI STUZZICANTI E PERFINO GOURMET

RICETTE WALTER PEDRAZZI **TESTI** LAURA FORTI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI

Altoatesino
RICCIOLI CON BRETZEL

tempo: 20′ – per 4 persone:
320 g würstel Meraner – 150 g panna acida – 60 g finocchio 50 g bretzel – erba cipollina – olio extravergine di oliva – sale

Tagliate i würstel a metà, poi in quattro filetti ognuna e saltateli in padella per 2-3′. Affettate il finocchio sottilmente e conditelo con la panna, un filo di olio, un pizzico di sale e un cucchiaino di erba cipollina tritata. Adagiate i würstel sui finocchi e completate con il bretzel tagliato a rocchetti.

Scenografico
ROSETTE NELLA SFOGLIA

tempo: 40′ – per 12 pezzi: *300 g würstel bianchi 230 g pasta sfoglia – 1 tuorlo – mezza mela rossa – senape*

Lessate i würstel per 1′, poi eliminate la pelle; tagliateli a fette sottili per il lungo. Affettate finemente la mela, con la buccia, e ammorbiditela nel microonde per 1′. Ritagliate nella sfoglia 12 dischi (ø 9 cm) e foderate uno stampo multiplo da 12 muffin di ø 7 cm. Spalmate il fondo con un po′ di senape. Fate una striscia con 2 fette di würstel leggermente sovrapposte; copritela con fettine di mela e arrotolatela, poi collocatela negli stampi. Spennellate i bordi di sfoglia con un tuorlo sbattuto con un po′ di acqua e infornate a 190 °C per 20′.

Rustico
TOAST ZUCCHINE E FORMAGGIO

tempo: 20′ – per 4 persone: *120 g zucchine 120 g formaggio Leerdammer – 8 fette di pancarré grandi 2 würstel di pollo – ketchup – senape*

Grattugiate le zucchine e il formaggio con una grattugia a fori grossi. Tagliate i würstel a rondelle e mescolateli con zucchine e formaggio. Condite con un cucchiaino di senape e uno di ketchup e farcite con questo composto le fette di pane. Mettetele in un tostapane da bar o in un ferro per waffle e cuocetele finché non si sarà sciolto il formaggio.

Orientale
TARTARE CON VERDURE E RISO

tempo: 20' – per 4 persone:
300 g würstel misti – 120 g riso Venere lessato – 80 g carote 40 g finocchio – 2 würstel bianchi – mezzo avocado maturo senape aromatica – Tabasco – sale

Tagliate a tocchetti i würstel misti e saltateli in padella per 2-3'. Sminuzzateli poi tipo tartare, con qualche colpo di cutter oppure con il coltello. Tagliate a dadini minuscoli anche carote e finocchio. Mescolate verdure e würstel e conditeli con un quarto di avocado schiacciato, un cucchiaino di senape, qualche goccia di Tabasco, sale. Mescolate quindi con il riso lessato e servite completando con l'avocado rimasto e fettine di würstel bianco.

Goloso
PATATE FARCITE E INFORNATE

tempo: 1 ora e 10' – per 4 persone:
120 g würstel Frankfurt
120 g formaggio tipo fontina – 4 patate
erba cipollina – senape rustica

Avvolgete le patate in fogli di alluminio e cuocetele in forno a 190 °C per 1 ora. Scottate i würstel in acqua bollente, fino alla ripresa del bollore, scolateli, fateli raffreddare e tagliateli a filetti. Tagliate a tocchetti il formaggio. Sfornate le patate, tagliate via una calotta da ognuna, scavatele un po' all'interno. Farcitele con il formaggio e i filetti di würstel e infornatele nuovamente, finché non fonde il formaggio. Servite con erba cipollina e senape.

Stuzzicante
MINI SPIEDINI DI SANDWICH

tempo: 15' – per 4 persone:
320 g würstel di maiale misti
8 fette di pancarré – 4 fettine di formaggio
rucola – insalata

Se i würstel richiedono la cottura, lessateli e lasciateli raffreddare, altrimenti utilizzateli a crudo. Tostate le fette di pane, poi tagliatele con un tagliapasta di 6 cm di diametro ottenendo 8 dischi. Tagliate a pezzetti tutti gli ingredienti e divideteli in quattro. Mettete un disco di base all'interno dell'anello tagliapasta, farcite con un quarto degli ingredienti alternandoli a strati, a piacere, e chiudete con un altro disco di pane. Infilzate il sandwich con 4 spiedi e tagliatelo in 4, a croce. Preparate così anche gli altri 3 sandwich e servite i mini spiedini.

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***23 giugno***

LA CUCINA ITALIANA PER

SUPERMERCATI D-PIÙ

LA SPESA ALIMENTARE È UNA DELLE VOCI PIÙ IMPORTANTI NEL BUDGET DI OGNI FAMIGLIA ECCO PERCHÉ È FONDAMENTALE CHE SIA DI QUALITÀ MA AL GIUSTO PREZZO. PER RENDERE IL MOMENTO DEGLI ACQUISTI DAVVERO SODDISFACENTE BASTA SEGUIRE QUALCHE PICCOLO ACCORGIMENTO

PIÙ SEMPLICE, PIÙ CONVENIENTE

Mangiare è un piacere della vita irrinunciabile, per questo è bene sapere che qualche accortezza per risparmiare, anche al supermercato, esiste. I consigli sono molteplici e nonostante alcuni possano sembrare scontati, spesso non vengono applicati. Ma imparare a fare acquisti consapevolmente senza andare a discapito della qualità è possibile. Il primo suggerimento è facile: scegliere un negozio di fiducia. In tanti attivano promozioni e sconti, ma serve prestare attenzione e comparare con pazienza prezzi e qualità dei prodotti così da riconoscere quando l'offerta è vantaggiosa per chi compra e non solo per chi vende. Non sempre infatti il costo più basso corrisponde a quello più scadente, anzi. Altra indicazione, forse banale ma utile: studiare bene i volantini delle offerte, con relativi periodi di validità, e conservare gli sconti da utilizzare al momento più opportuno. Pratica e vantaggiosa, sia per non dimenticare prodotti indispensabili sia per mantenere sotto controllo il budget a disposizione, è inoltre l'abitudine di scrivere l'elenco delle cose da comprare. Per una spesa davvero perfetta, è indispensabile dedicarsi alla compilazione della lista in tranquillità e a casa, inserendo solo articoli essenziali e al massimo un paio di acquisti extra. Concentrate gli eccessi o il superfluo nel weekend, così da mangiare più sano in settimana e ridurre anche i costi. Infine, potrà rivelarsi ottimale anche decidere prima quali piatti cucinare nei giorni successivi di modo da prendere solo gli ingredienti adatti alla loro preparazione.

www.d-piu.com

Dopo aver pensato a una spesa a base di prodotti selezionati e di qualità, è giunto il momento di vestire il cappello da chef per cimentarsi nella realizzazione di un piatto esclusivo con ingredienti freschi e stagionali. Abbiamo scelto una ricetta particolarmente estiva per deliziare i palati di tutta la famiglia.

LA RICETTA PER VOI

INVOLTINI DI SPADA E CREMA ALLE MELANZANE

IMPEGNO Medio

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

12 fette di pesce spada – 100 g mandorle pelate più un po' 100 g pomodori secchi più un po' – 2 melanzane – menta aglio – pangrattato olio extravergine di oliva sale – pepe

1 tagliate le melanzane a metà per il lungo, incidetele a griglia, appoggiatele su una placca e infornatele a 180 °C per circa 30'. **2 frullate** i pomodori secchi tagliati a pezzetti e le mandorle con 2 cucchiai di olio e circa 200 g di acqua, ottenendo una crema. Spezzettate un ciuffo di foglie di menta in una ciotola con 3-4 cucchiai di olio. **3 pulite** le fette di spada da eventuali scarti; spennellatele con l'olio alla menta e disponete su ognuna una cucchiaiata di crema. Richiudetele a involtino; pareggiate gli involtini alle estremità (potrete utilizzare gli "scarti" per preparare una pasta). **4 spennellate** gli involtini di olio anche all'esterno, passateli nel pangrattato e disponeteli in una pirofila. Conditeli con olio e pepe e infornateli a 180 °C per 15', poi fateli dorare sotto il grill per altri 5'. **5-6 sfornate** intanto le melanzane, tagliatele a pezzetti e saltatele per 5' in padella con un filo di olio, uno spicchio di aglio, qualche foglia di menta e una presa di sale. Togliete l'aglio e frullatele in crema. **7 servite** gli involtini con la crema di melanzane alla menta, guarnendo con mandorle e pomodori secchi a piacere.

IL LETTORE IN REDAZIONE

ROBERTO E BETTINA GALEAZZI
Chirurgo lui, casalinga e mamma lei, hanno una grande passione in comune: si ritrovano dietro ai fornelli per preparare insieme piatti squisiti e complessi, a volte ereditati dalla tradizione piacentina, di casa, a volte sperimentati nelle loro esplorazioni gastronomiche, tra riviste, libri e internet. Preciso e ordinato Roberto, dolce e curiosa Bettina, sono entrambi grandi cultori della qualità, sia quando si parla di ingredienti, sempre di prima scelta e freschissimi, sia per quanto riguarda gli strumenti. Bettina ci ha raccontato che rinuncia volentieri ad acquistare un gioiello, ma mai a comprarsi le migliori pentole o i robot più tecnologici. Per noi hanno preparato una fregola arricchita da pesce e verdure di stagione, da condividere in una cena tra amici.

Lessico famigliare

PADRE E FIGLIA **COMPLICI** NEL RICERCARE E CUCINARE PER GLI AMICI PIATTI SORPRENDENTI, COME QUESTA SCENOGRAFICA PASTA SARDA

A CURA DI LAURA FORTI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI

1

2

3

LO STILE IN TAVOLA
Vassoio di portata Tine K Home.

È MEGLIO SE...

Chiedete al pescivendolo di tagliarvi il pesce spada in fettine sottili, per poterle più facilmente chiudere a involtino. Se sono troppo spesse, infatti, dovrete assottigliarle con il batticarne.

LA RICETTA

Fregola, involtini di spada e ratatouille

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30′

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE

800 g pomodori
600 g pesce spada a fettine
500 g fregola sarda media
400 g melanzana
300 g peperoni rosso e giallo
200 g pangrattato
200 g zucchine
150 g cipolla **150 g** 1 seppia
100 g fagiolini **75 g** erbette
30 g misto di pecorino e grana grattugiati
15 g pinoli **15 g** uvetta **1** uovo
olive taggiasche snocciolate basilico
erba cipollina vino bianco secco
olio extravergine di oliva sale pepe

1 SBOLLENTATE *i pomodori, pelateli e tagliateli a pezzetti. Pulite la seppia e tagliatene metà a quadretti. Mondate fagiolini, peperoni, zucchine e melanzana e tagliateli tutti a tocchetti. Affettate la cipolla e rosolatela in un filo di olio, in una capace casseruola adatta alle lunghe cotture. Unitevi prima la seppia a quadretti, poi i pomodori; sfumate con mezzo bicchiere di vino, avviando la cottura, poi unite in successione, a distanza di qualche minuto, la melanzana, le zucchine, i fagiolini e i peperoni. Profumate con foglie di basilico, salate e fate cuocere con il coperchio per circa 20-25′ (ratatouille).*

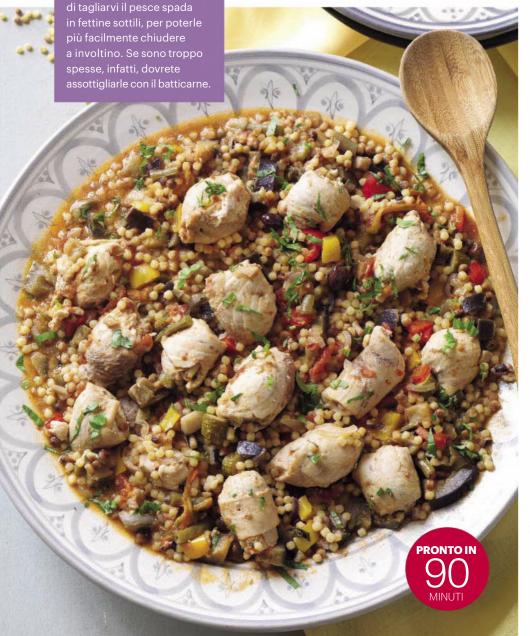
2 MONDATE *le erbette, lessatele per 5-6′, strizzatele e tagliatele a pezzettini. Mescolatele con il pangrattato, il misto di formaggio grattugiato, la seppia rimasta tritata finemente, i pinoli, l'uvetta ammollata e strizzata, l'uovo e un trito di basilico ed erba cipollina. Amalgamate il composto, salate e pepate.*

3-4 FARCITE *le fette di spada con il composto e chiudetele a involtino, fermandole con uno stecchino. Uniteli alla ratatouille in cottura, insieme con 2 cucchiai di olive, e cuoceteli per altri 15-20′.*

5-6 LESSATE *la fregola in acqua bollente salata, poi versatela nella ratatouille. Mescolate e servite.*

IL VINO *Bettina e Roberto abbinano al loro piatto il Grillo, un bianco secco siciliano.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***23 giugno***

PRONTO IN 90 MINUTI

OLDANI INTERPRETA LA TRADIZIONE

"Cuoco, rifammi quel pollo!"

COSÌ SEMBRA ORDINASSE NAPOLEONE DOPO AVERLO ASSAGGIATO SUL CAMPO DI BATTAGLIA DI MARENGO. ECCOLO IN VERSIONE 2016. GLI PIACEREBBE ANCORA?

RICETTA DAVIDE OLDANI
A CURA DI LAURA FORTI **PREPARAZIONE** ALESSANDRO PROCOPIO
RITRATTO SEBASTIANO ROSSI
FOTOGRAFIE E STYLING BEATRICE PRADA

Leggerezza
La ricetta abbandona l'uovo all'occhio di bue sul crostone: l'albume sodo e il pane tostato diventano una mimosa di accompagnamento

Una salsa più **ELABORATA** *aggiunge grazia alla presentazione*

LO CHEF
DAVIDE OLDANI
Ideatore della Cucina POP Ristorante D'O, San Pietro all'Olmo di Cornaredo (MI).

LA RICETTA TRADIZIONALE

La leggenda narra che il "pollo alla Marengo" sia stato creato dal cuoco di Napoleone, al termine della battaglia nella omonima località piemontese: preparato con il "bottino" recuperato nelle cascine in mezzo ai campi (i gamberi erano di fiume), è un accostamento piuttosto casuale che, però, a Napoleone piacque molto, al punto che lo richiese molte volte identico.

IMPEGNO Medio **TEMPO** 45'
INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1,2 kg 1 pollo – **500 g** pomodori
150 g champignon puliti – **6** uova
6 code di gambero – farina
aglio – limone – pane – prezzemolo
vino bianco secco – burro
olio extravergine di oliva – sale

Tagliate il pollo separando petto e cosce, ottenendo 6 pezzi. Infarinateli e arrostiteli in padella con olio e burro e uno spicchio di aglio per 2-3', voltandoli su tutti i lati. **Sfumate** con un bicchiere di vino e aggiungete i pomodori tagliati a pezzi. Salate e fate cuocere per 5'; togliete i pezzi di petto di pollo e unite i funghi. **Cuocete** per altri 10', riunite i petti di pollo, il succo di mezzo limone e un ciuffo di prezzemolo tritato, terminando la cottura. Tostate 6 fette di pane, friggete 6 uova all'occhio di bue in un filo di olio e arrostite le code di gambero sgusciate. **Servite** il pollo con il suo sugo, i gamberi e le uova sopra le fette di pane.

LA RICETTA D'O

Galletto, salsa ristretta e mimosa bianca

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,2 kg 2 galletti
250 g pomodori datterini
40 g pane
10 g funghi porcini secchi
4 code di gambero **2** uova
1 scalogno limone vino bianco secco
olio extravergine di oliva sale

1 SEZIONATE *i galletti a metà, disossate le cosce, eliminate le ali.*
2 CUOCETELI *in una padella con un filo di olio e una spolverata di sale, con un peso sopra. Appoggiateli prima sul lato della pelle, cuoceteli per 3-4', poi voltateli e arrostiteli ancora per 3-4'.*
3 RASSODATE *le uova, sgusciatele, togliete i tuorli, che potrete utilizzare in un'altra preparazione. Tagliuzzate gli albumi. Tostate il pane e sbriciolatelo, quindi mescolatelo con gli albumi. Tritate lo scalogno e fatelo appassire con un filo di olio per 2'. Sfumate con un bicchiere di vino bianco e fate ridurre per 5'. Frullate i pomodori, passate il succo e unitelo allo scalogno e cuocete per 10'. Ammollatei funghi in 200 g di acqua; filtratela e frullatela con i funghi, quindi unite tutto al sugo e fate ridurre ancora per 15'. Aggiungete il succo di un limone e filtrate tutto, ottenendo una salsa scura. Arrostite i gamberi con un filo di olio e sale. Servite il galletto con la salsa, completando con il gambero e la mimosa di pane e albume.*

LE INNOVAZIONI
Il cambiamento trasforma decisamente un piatto rustico e disarmonico in una ricetta ben costruita ed elegante, nella quale l'accostamento degli ingredienti è più **armonioso** *anche gastronomicamente. La preparazione è anche decisamente alleggerita: non c'è tuorlo e si utilizzano meno carne e meno pane.*

➻ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***9 maggio***

1

2

3

RICETTE TOMMASO ARRIGONI
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE BEATRICE PILOTTO
STYLING CECILIA CARMANA

Vi aspetto per il BRUNCH

IL TEMPO **SI DILATA**. BANDITA LA FRETTA, LE REGOLE DELLA TAVOLA SI AMMORBIDISCONO. UN PO' BREAKFAST, UN PO' LUNCH. UN PO' DOLCE, UN PO' SALATO. CHIACCHIERE, AMICI, RELAX E RICETTE SUPER SEMPLICI CHE REGALANO **DELIZIA**

1 Pancake con miele al rosmarino e lemon grass

IMPEGNO Facile
TEMPO 35 minuti più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10-12 PEZZI
350 g latte – **250 g** farina
200 g miele di acacia – **30 g** burro più un po'
25 g zucchero – **2** uova
2 cucchiaini di lievito in polvere per dolci
lemon grass – rosmarino – sale

RACCOGLIETE *il miele in una piccola casseruola con un rametto di rosmarino e un gambo di lemon grass tagliato a pezzetti. Scaldate tutto, senza raggiungere il bollore (al massimo 80-85 °C), poi spegnete e lasciate in infusione per 1 ora.*
MESCOLATE *la farina con il lievito, un pizzico di sale e lo zucchero. Poi unite il latte, le uova e il burro fuso. Mescolate tutto con la frusta fino a ottenere un composto cremoso e abbastanza denso.*
CUOCETE *un mestolino di composto in una padellina (ø 14 cm) antiaderente velata di burro per 1-2' per lato. Proseguite così fino a terminare il composto: otterrete 10-12 pancake.*
DISPONETE *i pancake nei piatti e completate con il miele. Decorate a piacere con nuovi pezzetti di lemon grass e foglioline di rosmarino.*

SAPORE AGRUMATO
Per accentuare l'aroma del lemon grass potete usare il miele di fiori di arancio o di limone al posto di quello di acacia.

FRESCO E DISSETANTE
Servite la ricotta con un succo di frutta, meglio se fatto in casa con un estrattore: provate ananas e cetriolo insieme.

2 Ricotta al profumo di limone e olive

IMPEGNO Facile
TEMPO 10 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
250 g ricotta vaccina
olive taggiasche snocciolate sott'olio
basilico – maggiorana
limone – sale – pepe

TRITATE *2 -3 cucchiai di olive.*
MESCOLATE *la ricotta con 2-3 foglie di basilico a filetti, un ciuffo di foglie di maggiorana tritate, la scorza grattugiata di un limone, sale, pepe e le olive tritate.*
DISTRIBUITE *la ricotta in ciotoline, decoratela con basilico, scorza di limone e olive e servitela a piacere con crostini di pane.*

3 Torta salata con fichi, caprino e nocciole

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 10′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE
250 g formaggio cremoso di capra
50 g nocciole tostate
4-5 fichi – **3** uova
1 disco di pasta brisée – sale – pepe

FODERATE *uno stampo (ø 20 cm) con un foglio di carta da forno e poi accomodatevi la pasta brisée.*
PESTATE *grossolanamente le nocciole.*
SBUCCIATE *i fichi e tagliateli in fette spesse almeno 2 cm. Condite il formaggio cremoso di capra con sale e pepe; mescolate bene, poi unite le uova ottenendo un composto liscio e abbastanza liquido.*
DISTRIBUITE *il composto nello stampo, unite le fette di fico, distribuite sulla superficie le nocciole pestate, rifilate i lembi di pasta e infornate a 180 °C per 25′.*
SFORNATE *la torta salata, fatela raffreddare, sformatela e servitela a fette decorando a piacere con spicchi di fico e qualche ciuffetto di finocchietto.*

NUVOLE DI FUMO
Abbinate questa torta a una tazza di Keemun, un tè nero cinese di sapore leggermente tostato che ricorda la nocciola (10-12 g di foglie per litro di acqua).

PIÙ GOLOSO
Scegliete il pan brioche al posto del pancarré e rosolate le fette nel burro anziché nell'olio.

4 Omelette ricca con pomodoro, Emmentaler Dop e polvere di caffè

IMPEGNO Medio
TEMPO 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
100 g Emmentaler Dop
12 uova – **6** fette di pancarré
4 pomodori ramati
caffè macinato – basilico
olio extravergine di oliva – sale – pepe

INCIDETE *il fondo dei pomodori e sbollentateli per 30 secondi; scolateli, spellateli e privateli dei semi. Asciugate le falde ottenute e riducetele in una dadolata di piccole dimensioni.*
TAGLIATE *a filetti 4-6 foglie di basilico.*
GRATTUGIATE *l'Emmentaler Dop con la grattugia a fori grossi.*
SBATTETE *le uova in una ciotola con sale, pepe, il basilico a filetti, la dadolata di pomodori, l'emmentaler grattugiato e un cucchiaino di caffè macinato.*
VERSATE *la metà del composto di uova in una padella rovente velata di olio. Iniziate a mescolarlo e smettete quando le uova saranno addensate, ma ancora abbastanza liquide. Aiutandovi con la forchetta ripiegate il lato dell'omelette più vicino a voi sul resto dell'omelette. Inclinate la padella e con la mano libera date dei piccoli colpetti sul manico in modo che l'omelette lentamente ruoti su se stessa.*
RIPETETE *tutte queste operazioni con il resto del composto.*
ROSOLATE *le fette di pane in una padella velata di olio per 1-2' per lato.*
SERVITE *l'omelette con il pane completando a piacere con pomodorini, foglioline di basilico e poco caffè macinato.*

5 Insalata con salmone marinato, noci e maionese all'avocado

IMPEGNO Facile
TEMPO 25 minuti più 4 ore di marinatura
Senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
400 g filetto di salmone fresco
250 g 1 avocado
2 uova – limone – insalata mista
gherigli di noce – pomodorini ciliegia
zucchero – olio extravergine di oliva
sale – pepe

SBUCCIATE *l'avocado, privatelo del nocciolo e tagliate la polpa in tocchetti.*
FRULLATE *le uova con 200 g di olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe ottenendo una maionese; poi unite l'avocado, il succo di mezzo limone (o dosandolo secondo il vostro gusto) e frullate ancora.*
ACCOMODATE *il salmone in una pirofila, ricopritelo sopra e sotto con un mix di 50 g di sale, 50 g di zucchero e la scorza a filetti di un limone. Sigillate la ciotola e fate marinare in frigo per 4 ore.*
LIBERATE *il salmone dal mix di sale, sciacquandolo e asciugandolo con carta da cucina, poi affettatelo sottilmente.*
CONDITE *l'insalata, i pomodorini a spicchi e qualche gheriglio di noce con olio, sale, pepe e succo di limone. Distribuitela nei piatti e completate con il salmone a fette e gocce di maionese all'avocado.*

6 Sfogliatelle farcite di fragole e crema alla lavanda

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Vegetariana

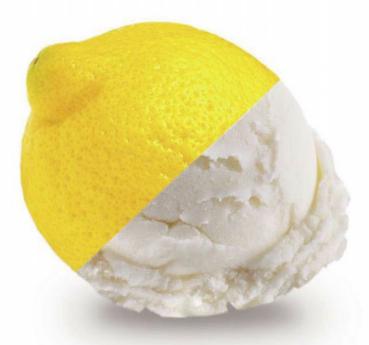
INGREDIENTI PER 12 PEZZI
500 g latte
100 g zucchero più un po'
50 g farina
4 tuorli
2 rotoli di pasta sfoglia rettangolari
fragole mondate a fettine
fiori di lavanda

SBATTETE *i tuorli in una ciotola con 100 g di zucchero e 50 g di farina.*
VERSATE *il latte in una piccola casseruola e unite un cucchiaino di fiori di lavanda; portate sul fuoco e al bollore spegnete.*
FILTRATE *il latte sui tuorli, mescolate bene, riportate tutto sul fuoco e cuocete finché la crema pasticciera non inizierà ad addensarsi.*
ALLARGATE *la crema alla lavanda su un vassoio, copritela con la carta da forno e lasciatela raffreddare.*
SPOLVERIZZATE *il piano di lavoro con zucchero, accomodatevi sopra un foglio di pasta sfoglia, spolverizzate anche la sfoglia con altro zucchero e poi stendetela con il matterello. Ripiegate la sfoglia a metà, spolverizzatela ancora con zucchero, stendetela ancora, ripiegatela di nuovo a metà e stendetela ancora brevemente (30x20 cm).*
RITAGLIATE *la sfoglia in 6 quadrati. Ripetete tutte queste operazioni con l'altro rotolo di sfoglia.*
DISPONETE *i quadrati su 1-2 placche foderate di carta da forno: dovranno essere abbastanza distanti l'uno dall'altro perché durante la cottura si gonfieranno e non dovranno toccarsi. Infornate a 190 °C per 10'. Sfornate le sfogliatelle e fatele raffreddare su una gratella.*
DIVIDETE *le sfogliatelle a metà e farcitele con la crema alla lavanda e le fettine di fragola.*

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***1° giugno***

AL POSTO DELLE FRAGOLE
Farcite le sfogliatelle con la varietà miniaturizzata del kiwi (*Actinidia arguta*): sono grandi poco meno di una noce, dolcissimi e si mangiano con la buccia.

LO STILE IN TAVOLA Nella foto di apertura: tavolo, tappeto con pallini, vassoio rosa, tazze tinta unita e teiera e piattino in mano in vendita da Jannelli & Volpi, coltello Opinel distribuito da Maino Carlo, tazza a fiori in vendita da Funky Table, ciotoline Nericata, tappeto grigio in vendita da Design Republic, tovagliolo di Society by Limonta. Nella foto dei pancake: piatto bianco con pancake di Paola Paronetto, piatti impilati, bicchieri in ceramica e ciotoline Nericata, posate in vendita da Funky Table, caraffina in vetro di ASA Selection distribuito da Merito, tovaglia Society by Limonta. Nella foto della ricotta: bicchiere in vendita da Jannelli & Volpi, piatto e ciotoline Nericata. Nella foto della torta di fichi: cuscini e porta frutta Maisons du Monde, alzata in vendita da Jannelli & Volpi, tovaglietta Society by Limonta. Nella foto dell'omelette: piatto, bicchiere e tagliere in vendita da Jannelli & Volpi. Nella foto dell'insalata con salmone: piatto, piattini, tazze, teiera e tappeto a pallini in vendita da Jannelli & Volpi. Nella foto delle sfogliatelle farcite: alzata ASA Selection, piattino in vendita da Jannelli & Volpi, bottiglia in vetro in vendita da Design Republic.

NOI ABBIAMO L'ETICHETTA PULITA

Sì, pulire l'etichetta e dare a ogni prodotto un gusto intenso e naturale è un lavoro complesso, che richiede passione. **IL SORBETTO AL LIMONE**, per esempio, è fatto semplicemente con il **25% di succo di limoni di Sicilia**, acqua, zucchero, fibra di limone, aroma naturale di limone e pectina di frutta. Forse è per questo che le famiglie lo adorano: il Sorbetto di Tonitto, con la sua ampia scelta di gusti, è **il più venduto** nei supermercati d'Italia*, con oltre 5 milioni di porzioni consumate in un anno! Assaggialo anche tu.

Il Sorbetto di Tonitto è senza latte e derivati, senza grassi e senza glutine.

* Fonte: elaborazioni su dati IRI - Totale Italia Ipermercati + Supermercati + Libero Servizio (Anno Terminante 9/15)

IL SORBETTO È TONITTO

www.tonitto.com | facebook.com/gelatitonitto

dal 1939 tonitto Premiata Gelateria Italiana

ECCELLENZA, PER PASSIONE.

Il sapore della RITUALITÀ

A VENEZIA 500 ANNI FA VENIVA ISTITUITO IL PRIMO GHETTO. OGGI SI CELEBRA LA GIORNATA EUROPEA DELLA **CULTURA EBRAICA**, LEGATA INDISSOLUBILMENTE ALLA SUA CUCINA. L'OCCASIONE PER SPERIMENTARE ALCUNE DELLE RICETTE DEL POPOLO D'ISRAELE

RICETTE DANIELA DI VEROLI
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE BEATRICE PILOTTO
STYLING VANESSA PISK

1
Hallot

PANE DEL SABATO
Non deve mai mancare sulla tavola dello Shabbath. Devono essere due, a forma di treccia, per ricordare la doppia razione di manna che gli Ebrei ricevettero da Dio nel deserto, nel giorno di venerdì. Secondo la prescrizione, chi lo prepara, prima di infornarlo, deve staccarne un pezzetto e bruciarlo sul fuoco, pronunciando la benedizione, in ricordo di quando le offerte venivano bruciate sull'altare del Tempio di Gerusalemme.

La ricetta *alle pagine seguenti*

Fotografie di Frank Heuer/Laif/Contrasto, Alamy/IPA, Jon Arnold/AWL Images, Guido Baviera/SIME

LUOGHI E SIMBOLI *Dall'alto a sinistra in senso orario. L'interno della sinagoga di Roma; un particolare del bassorilievo dell'Arco di Tito nel Foro Romano: rappresenta il Trionfo dopo il sacco di Gerusalemme e la distruzione del Tempio avvenuti nel 70 d.C.; in questa data, convenzionalmente, inizia la Diaspora; campo del Ghetto Nuovo, a Venezia; la stella di Davide e la Menorah, il candelabro a sette bracci, i due simboli della cultura e della religione ebraica.*

Nella cultura ebraica il cibo occupa da sempre un posto importantissimo. Non è solo una necessità fisiologica, ma una sapienza da tramandare di madre in figlia, un modo chiaro per esprimere un'idea, una forma di educazione alla scelta tra cosa è giusto e cosa no, una via per tendere al "sacro" non in senso metafisico, ma quotidiano, alla portata di tutti.
Per questo la cucina *kashèr* è guidata da precise regole indicate dalla *Torah*, i primi 5 libri della Bibbia. *Kashèr* (o *koshèr*) vuol dire adatto, conforme, idoneo: un cibo sarà *kashèr* se preparato secondo le regole. Questo non vale solo per ciò che si mangia e per il vino, ma anche per gli oggetti (stoviglie, strumenti, elettrodomestici...) e per le persone che possono essere adatte a compiere una certa azione. Dopo la *Diaspora* tutte le comunità ebraiche disperse nel mondo hanno continuato a seguire queste regole millenarie integrandole con le tradizioni locali. Ecco perché non è insolito scoprire che molte delle ricette regionali italiane affondano le loro radici nella cucina ebraica: le sarde in saor, la caponata siciliana, le triglie alla livornese o il cacciucco... Alcuni piatti strettamente legati alle feste rituali, invece, sono uguali per tutto il popolo ebraico. Esempi evidenti sono le *hallot*, il pane dello *Shabbath*, la festa del Sabato, che inizia al tramonto del venerdì, e l'*haroseth*, presente su ogni tavola per celebrare la *Pesach*, l'Esodo dall'Egitto.

1 Hallot

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora
più 1 ora e 15' di lievitazione
Vegetariana

INGREDIENTI PER 3-4 TRECCE
1 kg farina 0
25 g lievito di birra fresco
2 uova
semi di sesamo
semi di papavero
zucchero
olio di semi di girasole – sale

SETACCIATE *la farina, unite 3 cucchiai e mezzo di zucchero e un cucchiaino di sale.*
SBRICIOLATE *il lievito in una piccola ciotola con 1 cucchiaino di zucchero e scioglietelo con un dito di acqua.*
SBATTETE *un uovo con 80 g di olio di girasole.*
UNITE *alla farina l'uovo sbattuto, poi il lievito sciolto, quindi iniziate ad aggiungere l'acqua fino a ottenere un impasto malleabile e non appiccicoso: ne serviranno circa 200 g.*
RACCOGLIETE *l'impasto in una ciotola, copritelo con la pellicola e fatelo lievitare fino al raddoppio del volume, per almeno 45'.*
DIVIDETE *l'impasto in tocchi e formate dei filoncini (ø 2 cm, lunghezza 40 cm) con cui fare delle trecce. Potete scegliere anche altre forme come nodi, intrecci, fiori: praticate lungo un solo lato di un filoncino una serie di tagli ravvicinati, poi arrotolate il filoncino su se stesso in modo che i tagli si aprano a mo' di corolla.*
APPOGGIATE *tutte le forme su una placca foderata di carta da forno e lasciatele lievitare per 30' coperte con un canovaccio.*
SPENNELLATELE *con l'uovo sbattuto e spolverizzatele di semi di sesamo o di semi di papavero. Infornate a 180 °C per 25-30'.*

2 Aliciotti con indivia

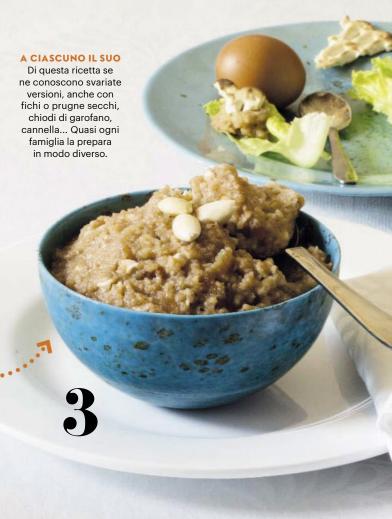
IMPEGNO Facile
TEMPO 35 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g filetti di alici fresche privati della lisca
500 g insalata riccia (indivia romana) oppure indivia scarola
aglio – olio extravergine di oliva – sale

UNGETE *generosamente una pirofila.*
MONDATE *l'indivia e affettatela grossolanamente. Distribuitene metà nella pirofila, salate, accomodate i filetti di alici con la polpa rivolta verso il basso sovrapponendoli leggermente.*
UNITE *uno spicchio di aglio tritato fine, coprite con il resto dell'indivia, spolverizzate di sale, pressate leggermente e ungete ancora di olio. Coprite con un foglio di alluminio e infornate a 180 °C per 10'. A metà cottura sfornate, irrorate con il sughetto che si sarà formato, eliminate il foglio di alluminio e infornate per altri 5-8'.*
SFORNATE *e lasciate riposare brevemente prima di servire.*

FUORI PORTA
Ottimi anche a temperatura ambiente, gli aliciotti venivano preparati dagli Ebrei romani per farcire i panini da portare in gita. È una ricetta "parve", cioè neutrale, dal momento che non contiene né carne, né latte: durante lo stesso pasto si potranno quindi mangiare carne oppure latte o latticini.

A CIASCUNO IL SUO
Di questa ricetta se ne conoscono svariate versioni, anche con fichi o prugne secchi, chiodi di garofano, cannella... Quasi ogni famiglia la prepara in modo diverso.

Fotografie di Arch. Emanuele Luzzati @Nugae srl - Museo Luzzati a Porta Siberia, Genova, Marco Pavan

3 Haroseth

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE
100 g mandorle spellate
100 g datteri
1 pera decana
1 mela golden
1 banana
1 arancia – **1** limone
zucchero – pane azzimo

MONDATE *la mela, la pera e la banana e tagliate tutto a dadini.* **PRIVATE** *i datteri dei noccioli.* **FRULLATE** *i dadini di frutta con il succo di mezzo limone e di mezza arancia, con 3 cucchiai di zucchero, le mandorle spellate e i datteri.* **AMALGAMATE** *bene e se il composto risultasse troppo liquido unite mezza azzima sbriciolata.* **DISTRIBUITE** *l'haroseth in una ciotola e decorate a piacere con mandorle.*

LA CERIMONIA DEL SEDER *La cena di Pesach, il pasto solenne che raccoglie intorno alla tavola numerosi familiari e amici, segue un cerimoniale ben preciso (Seder significa ordine). È regolato dalla lettura dell'Haggadah, il libro che contiene il racconto della liberazione degli Ebrei dall'Egitto. Sulla tavola ci saranno:* **tre azzime coperte**, *un pane non lievitato mangiato durante la fuga perché non ci fu il tempo per completare la lievitazione;* **una zampa di agnello** *in ricordo del sacrificio pasquale;* **erbe amare**: *sedano, lattuga e prezzemolo da intingere in acqua e sale, ricordo delle lacrime versate e della durezza della schiavitù;* **un uovo sodo** *a memoria della distruzione del Tempio;* **una ciotola di haroseth**: *simbolo dell'impasto di paglia e fango del Nilo con cui gli Ebrei costruivano i mattoni delle piramidi. Alla fine ci si saluta con l'augurio di ritrovarsi l'anno venturo a Gerusalemme:* Leshanà habbà beJerushalaim.

IN ALTO: *la tavola per il Seder illustrata dal grande scenografo Emanuele Luzzati.* A SINISTRA: *il Ghetto Vecchio a Venezia, con la Sinagoga Levantina a sinistra e quella Spagnola sullo sfondo.*

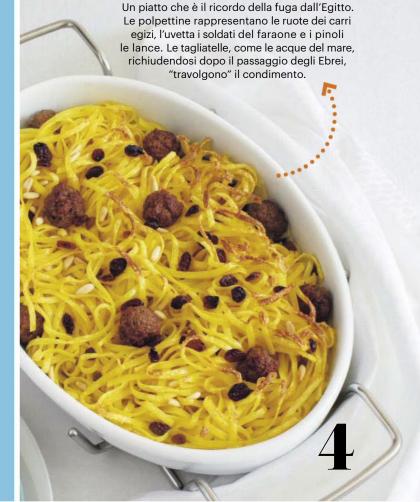
4 Frizinsal o Ruota del faraone

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **400 g** tagliolini all'uovo
- **130 g** salsiccia di manzo
- **130 g** polpa macinata di manzo
- **100 g** pinoli
- **100 g** uvetta

sugo di arrosto
olio extravergine di oliva
pepe di Giamaica (pepe garofanato) sale

METTETE *in ammollo l'uvetta in acqua tiepida per 10-12′, scolatela e strizzatela con delicatezza.*
MESCOLATE *bene la polpa di manzo e la salsiccia privata del budello, poi pepatele con il pepe di Giamaica. Salate, se necessario: tutta la carne kashèr, secondo le regole della Kasherùt (vedi alle pagine successive) subisce una salatura preventiva.*
FORMATE *delle polpettine piccole, non più grandi di una nocciola, e rosolatele in una padella velata di olio bollente per alcuni minuti sulla fiamma media.*
TOSTATE *leggermente i pinoli in una padella senza grassi.*
LESSATE *i tagliolini in abbondante acqua salata e scolateli al dente. Conditeli con il sugo di arrosto, le polpettine e il loro sugo.*
UNITE *anche i pinoli e l'uvetta ai tagliolini conditi, trasferite tutto in una pirofila che poi potrete portare in tavola, e infornate a 180 °C per 5-8′: si dovrà formare una crosticina croccante sulla superficie.*

ATTRAVERSO IL MAR ROSSO
Un piatto che è il ricordo della fuga dall'Egitto. Le polpettine rappresentano le ruote dei carri egizi, l'uvetta i soldati del faraone e i pinoli le lance. Le tagliatelle, come le acque del mare, richiudendosi dopo il passaggio degli Ebrei, "travolgono" il condimento.

PICCOLI FURTI
Se dovesse avanzare del ripieno, sarà ottimo per fare delle polpettine da friggere insieme alle mafrume. Per tradizione, però, non arrivano mai in tavola, perché i bambini le rubano e le mangiano al volo!

5

5 Mafrum

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore e 10′

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

500 g polpa di manzo macinata
5 patate di medie dimensioni
4 uova – **2** grosse zucchine
1 melanzana – **1** cipolla tritata
cannella in polvere – farina
prezzemolo – noce moscata
concentrato di pomodoro
olio di arachide – pepe
olio extravergine di oliva – sale

PELATE *le patate.*
AFFETTATENE *2 in fette spesse almeno 1,5 cm, poi apritele a mo' di panino con un taglio che non arrivi fino in fondo.*
TAGLIATE *le zucchine a fette di salame spesse almeno 1 cm e praticate lo stesso taglio delle patate. Ripetete questa operazione anche per la melanzana. Potete scegliere le verdure che preferite. Si usano anche la base del cespo di sedano e ciuffi di cavolfiore.*
SBATTETE *2 uova, unitele alla polpa macinata con un pizzicone di cannella, un bel ciuffo di prezzemolo tritato, la cipolla, poca noce moscata e pepe. Assaggiate questa farcia e aggiustate di sale, se serve.*
RIEMPITE *le verdure con la farcia.*
AFFETTATE *le altre patate in fettine sottili, se possibile usando la mandolina, rosolatele in una casseruola di grandi dimensioni con 2-3 cucchiai di olio extravergine, poi unite 70 g di concentrato di pomodoro e 400 g di acqua, riducete leggermente la fiamma e cuocete per 6-8′. Salate.*
SBATTETE *le altre uova e salatele leggermente.*
INFARINATE *le verdure farcite, poi passatele nelle uova sbattute e friggetele in abbondante olio di arachide bollente per 3-5′ per lato, scolatele su carta da cucina.*
ACCOMODATE *le verdure fritte nella casseruola con le fettine di patata, bagnate con un paio di mestoli di acqua e cuocete dolcemente coperto per 1 ora e 30′. Servite a piacere con cuscus come fanno a Tripoli.*

6 Shakshuka

IMPEGNO Facile
TEMPO 35 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg pomodori ramati – **8** uova – **1** cipolla tritata
paprica dolce – passata di pomodoro – aglio
concentrato di pomodoro – cumino in polvere
peperoncino in polvere – coriandolo fresco
olio extravergine di oliva – sale

FRULLATE *una testa di aglio sbucciata con 50 g di peperoncino, un cucchiaio di paprica dolce, un pizzico di sale, unite 1-2 cucchiai di olio fino a ottenere una pasta. Conservate questa pasta, detta* fel fel u ciuma, *in un barattolo a chiusura ermetica in frigorifero: durerà per più mesi.*
RACCOGLIETE *in una padella di grandi dimensioni un cucchiaio di* fel fel u ciuma *con un cucchiaio di cumino in polvere e 2 cucchiai di olio, portate sul fuoco, stemperate bene per 1-2', poi unite un cucchiaio di concentrato di pomodoro.*
PRATICATE *una piccola incisione sul fondo dei pomodori ramati, immergeteli nell'acqua bollente per pochi secondi, poi scolateli, privateli della buccia e dei semi e riducete la polpa in dadini di piccole dimensioni.*
AGGIUNGETE *in padella la cipolla, la dadolata di pomodoro, un bicchiere di passata di pomodoro e un pizzico di sale: cuocete sulla fiamma dolce per 10' circa, schiacciando leggermente i dadini di pomodoro con i rebbi della forchetta.*
ROMPETEVI *le uova, cuocetele secondo il vostro gusto e completate, prima di servire, con foglie di coriandolo fresco.*

6

AL MATTINO
Si tratta della tipica colazione degli ebrei del Mediterraneo. Ognuno la caratterizza secondo i propri gusti: i Greci aggiungono la feta, i Turchi le melanzane, i Tripolini le *merguez*, salsiccette sottili piccanti di carne di manzo e di montone.

DI BUON AUSPICIO
Una ricetta che si serve per la festa di Rosh-Ha-Shanà, cioè il capodanno. La tradizione propone piatti caratterizzati tutti da una nota zuccherina: l'augurio è che il nuovo anno sia dolce.

7

Le principali regole alimentari ebraiche (Kasherût)

Distinguere tra animali permessi e animali proibiti.
Sono permessi i quadrupedi ruminanti con l'unghia dello zoccolo fessa (bovini, caprini, cervidi, ovini, antilopini); i volatili non rapaci (gallina, tacchino, anatra, quaglia, colombo...); i pesci che hanno pinne e squame. Sono vietati tutti i molluschi, i crostacei, i mammiferi marini.

Mangiare solo gli animali uccisi secondo la pratica della Shechitàh. Non bere sangue.
*Nelle carni non dovrà esserci traccia di sangue. Per questo gli animali (pesci esclusi) dovranno essere uccisi mediante un taglio netto con una lama affilatissima e priva di ogni imperfezione (*Shechitàh*). Infine perché la carne sia dissanguata del tutto dovrà essere lavata, salata e nuovamente lavata. Le macellerie kashèr vendono carni già sottoposte a salatura. Il divieto di mangiare sangue si estende anche alle uova, che potrebbero essere fecondate. Buona norma è rompere ogni uovo singolarmente su un piattino per controllarlo.*

Non mescolare carni con latticini.
Nel libro dell'Esodo si dice "non cucinare il capretto nel latte della madre". Da qui deriva il divieto di mangiare e di cucinare carne e latte insieme. Questa regola si applica anche a tutti gli strumenti, gli oggetti e gli elettrodomestici che vengono a contatto con il cibo.

7 Jewish brisket

IMPEGNO Facile
TEMPO 5 ore

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE
1 kg punta di petto di manzo
250 g passata di pomodoro
100 g passata pomodoro
2 cipolle
2 carote
1 gambo di sedano
paprica affumicata
timo alloro
zucchero senape in polvere
aceto di mele brodo vegetale
vino rosso secco sale pepe
olio extravergine di oliva

ROSOLATE *il manzo in una casseruola con un filo di olio per 2-3′ su tutti i lati.*
MONDATE *le cipolle e affettatele finemente. Stufatele in una casseruola di grandi dimensioni, che possa andare in forno, velata di olio per 5-6′: fatele caramellare leggermente fino a quando non saranno dorate.*
METTETE *a bollire un bicchiere di vino per 2-3′.*
RACCOGLIETE *in una ciotola 3 foglie di alloro, 5 rametti di timo, un cucchiaio di aceto, 2 cucchiaini di paprica affumicata, un cucchiaino scarso di zucchero, mezzo cucchiaino di senape in polvere; poi unite il vino, 250 g di passata, 2 bicchieri di brodo vegetale, 2 carote a fettine e 2 gambi di sedano a tocchetti piccoli; mescolate bene.*
ACCOMODATE *il manzo nella casseruola delle cipolle, unite il mix con il vino e cuocete delicatamente coperto per 1 ora.*
TRASFERITE *poi la casseruola in forno a 200 °C e cuocete coperto per 3 ore e 30′. Se necessario, unite poco brodo vegetale durante la cottura.*
SFORNATE *e lasciate intiepidire. Servite l'arrosto a fette con il ricco sughetto, frullandolo senza le erbe se lo preferite più liscio.*

SENZA LIEVITO
Dolce tipico degli Ebrei romani che si consuma durante la festa di Pesach. Essendo proibito mangiare cibi lievitati si prepara con le *matzot*, il pane azzimo che si usa durante i giorni della Pasqua.

8 Pizzarelle con il miele

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti più 1 ora e 30' di ammollo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
70 g uvetta
50 g pinoli
3 azzime grosse
2 uova – zucchero – sale
cacao amaro in polvere
arancia – olio di girasole
miele di arancio o di acacia

METTETE *in ammollo le azzime per almeno 30': dovranno gonfiarsi decisamente. Poi fatele sgocciolare in uno scolapasta con sopra un peso per almeno 1 ora in modo che perdano l'acqua in eccesso.*
METTETE *in ammollo l'uvetta per 10-15' e poi strizzatela delicatamente.*
PASSATE *le azzime sgocciolate allo schiacciapatate, impastatele con le uova, un cucchiaino raso di sale, 3 cucchiai di cacao, i pinoli, l'uvetta, 4 cucchiai di zucchero, la scorza grattugiata di 1 arancia: dovrete ottenere un composto abbastanza cremoso.*
FRIGGETE *delle cucchiaiate di composto in abbondante olio bollente per 3-4' per lato. Scolate le pizzarelle su carta da cucina.*
SCALDATE *in una piccola pentolina 4-5 cucchiai di miele.*
SERVITE *le pizzarelle con il miele scaldato in ciotoline a parte. Decorate a piacere.*

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***30 giugno***

LA CUOCA
DANIELA DI VEROLI
Ha iniziato a cucinare da giovanissima sotto la guida della madre apprendendo la tradizione culinaria giudaico-romanesca e le basi della cucina italiana. Appartiene alla Federazione Italiana Cuochi e lavora come chef a domicilio.
danieladidiv@gmail.com

LA TAVOLA DI PESACH
La lettura dell'Haggadah secondo Emanuele Luzzati. La regola dice che ogni commensale deve averne una copia per poter partecipare al rito con preghiere, benedizioni e canti.

LO STILE IN TAVOLA
Piatti e ciotole turchesi, caraffa in vetro e rattan Untitled Homeware, teglia da portata e piatti bianchi Alessi, tegame, piatti e ciotolina in alluminio Italo Ottinetti, tovaglia e tovaglioli bianchi Le Jacquard Français, tovagliolini in lino da tè MarinaC.

Fotografia di Arch. Emanuele Luzzati, ©Nugae srl - Museo Luzzati a Porta Siberia, Genova

Verdure in umido

ECCO COME **STUFARE E BRASARE** GLI ORTAGGI, SFRUTTANDO LE PECULIARITÀ E I SEGRETI DI CIASCUNA TECNICA PER ESALTARE SAPORI E CONSISTENZE

A CURA DI WALTER PEDRAZZI **TESTI** LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

Come i pesci e le carni, anche le verdure possono essere cotte "in umido" con due tecniche simili, la stufatura e la brasatura. I termini ci raccontano delle origini di queste cotture, l'una sulla stufa (calore solo alla base), l'altra tra le braci (calore tutto intorno). L'applicazione di queste tecniche agli ortaggi, più ancora che per altri tipi di alimenti, deve tenere conto delle caratteristiche di ciò che si vuole cuocere: verdure molto ricche di acqua, infatti, saranno più indicate per una stufatura, mentre per la brasatura bisogna scegliere quelle più tenaci, in grado di sopportare tempi di cottura più prolungati, che lascino la possibilità di "restringere" i fondi di cottura.

SCEGLIERE LA COTTURA GIUSTA

Gli ortaggi che si possono brasare di solito sono adatti anche alla stufatura, con l'accorgimento di tagliarli in pezzi più piccoli. Per esempio, la verza si può brasare lasciando le foglie intere o stufare a striscioline; i porri si brasano tagliati a tronchetti e si stufano a rondelline. Non è però sempre vero il contrario: alcune verdure adatte alla stufatura non si possono brasare, come gli spinaci e le altre verdure a foglia verde. Sono infatti troppo delicati per sostenere la forte evaporazione della brasatura. Anche i pomodori e i peperoni si possono stufare, ma non sono abbastanza resistenti per la brasatura.

PROFUMI E COMPLEMENTI

Per insaporire gli umidi si utilizzano erbe aromatiche, spezie e liquidi come vino, liquori, latte. Nella brasatura, prosciutto, lardo o altri grassi arricchiscono di aromi il fondo di cottura.

STUFARE

Carote e altre radici

Le carote, come le altre radici, hanno una struttura resistente: se si vogliono stufare, è opportuno tagliarle a rondelle, per facilitarne la cottura. Si parte da acqua fredda, arricchita di profumi, per intenerirne gradualmente ed efficacemente le fibre.

1 Mondate *le carote, spuntatele e tagliatele a rondelle di circa mezzo centimetro di spessore.*

2 Mettetele *in una casseruola con uno scalogno tagliato a metà, una foglia di alloro e una noce di burro. Bagnate con acqua fino quasi a coprire e portate a bollore.* **3 Chiudete** *con un coperchio e cuocete a fuoco basso per 10-12′. Salate e unite prezzemolo o altre erbe tritate.*

Cipolle e cipolline

Preparate in agrodolce, sono ideali stufate, ammorbidite lentamente: l'acqua aggiunta per la cottura si insaporisce con quella rilasciata dalle cipolle.

1-2 Mettete *in casseruola 500 g di cipolline con 2 foglie di alloro e una noce di burro. Fatele appena appena sfrigolare, poi unite una cucchiaiata di uvetta.*

3-4 Bagnate *con 250 g di acqua circa e un cucchiaio di aceto. Portate a bollore, salate, coprite e cuocete per circa 20′.*

Bietole, spinaci e lattughe

Le verdure a foglia sono molto ricche di acqua, che rilasciano in quantità sufficiente per una veloce cottura, senza bisogno di aggiungere altro liquido. La consistenza rimarrà integra e l'aroma più intenso.

1 Rosolate *in 2 cucchiai di olio 2 spicchi di aglio con la buccia. Aggiungete le bietole, anche in grande quantità (il volume si riduce molto in fretta) e cuocetele finché cominciano ad appassire.*
2-3 Chiudete *con il coperchio e fate cuocere per circa 6-7′, aggiungendo il sale solo al termine.*

BRASARE

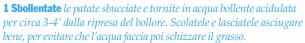
Patate

Le patate richiedono sempre un trattamento speciale: vanno preventivamente sbianchite, ovvero scottate in acqua bollente acidulata, perché mantengano una consistenza più compatta. Prima della sbianchitura si pelano e si torniscono: bisogna cioè tagliarle a forma di botticella, con un coltellino, in modo da dare loro una forma regolare, che consenta una cottura omogenea.

1

2

3 4

5

__1 Sbollentate__ le patate sbucciate e tornite in acqua bollente acidulata per circa 3-4′ dalla ripresa del bollore. Scolatele e lasciatele asciugare bene, per evitare che l'acqua faccia poi schizzare il grasso.
__2 Rosolatele__ in una casseruola adatta al forno, con una noce di burro e 3 cucchiai di olio, per 5′. Infornatele a 180 °C, inizialmente senza aggiungere erbe, che altrimenti brucerebbero.
__3 Preparate__ un liquido aromatico: fate bollire 2 mestoli di acqua, unitevi un cucchiaio di estratto di carne, 2 foglie di alloro, un ciuffetto di prezzemolo, un ramo di rosmario, uno spicchio di aglio e uno scalogno. Unitelo alle patate in cottura dopo circa 20′ di cottura.
__4-5 Continuate__ a cuocere le patate, per altri 40′, irrorandole con la loro salsa ogni 5-7′. Salate negli ultimi 5′ di cottura.

Porri

Prima di procedere alla cottura, i porri vanno spuntati e tagliati a metà per il lungo, per poterli lavare bene. Si tagliano poi in trancetti lunghi 8-10 cm e si riaccoppiano legandoli con spago da cucina ottenendo dei tronchetti.

1

2

3

__1 Rosolate__ i tronchetti di porro in una noce di burro spumeggiante, profumato con timo. Rosolateli per 2′ facendoli rotolare in padella, poi toglieteli e disponeteli in una pirofila, salateli e pepateli. __2-3 Deglassate__ la padella con mezzo bicchiere di vino bianco, lasciatelo ridurre della metà, poi aggiungete 80 g di panna fresca. Fate bollire per 1-2′, quindi versate il liquido sui porri. Infornate a 190 °C per 25-30′.

Verza

Le foglie intere della verza sono abbastanza consistenti per reggere la brasatura in forno, soprattutto le più esterne. Di norma non serve sbollentarle, ma può essere utile per renderle flessibili, se si vogliono arrotolare a involtino.

1 **Tuffate** *le foglie di verza (circa 600 g) in acqua bollente per 2′, poi scolatele.*
2 Battete *un po′ le coste e avvolgete le foglie a rotolino.*
3 Rosolate *mezza cipolla e 100 g di pancetta o lardo tritati con 3 cucchiai di olio, in una casseruola adatta al forno; sfumate con mezzo bicchiere di vino rosso.*
4-5-6 Aggiungete *le verze e 2-3 cucchiai di passata di pomodoro. Bagnate con un mestolino di acqua e infornate a 220 °C per 15′. Quando le verze cominciano a dorarsi in superficie, girate gli involtini e continuate la cottura con il coperchio per altri 10-15′.*

UN'ECCELLENTE ECCEZIONE

I funghi non sono molto adatti a essere brasati perché rilasciano molta acqua, che li farebbe stufare, più che brasare. Questa cottura è riservata alle teste dei porcini, un po′ più asciutte. Tuttavia, poiché sono molto delicate e cuociono velocemente, si ricorre a una brasatura in padella, anziché in forno.

1 Pulite *bene i funghi e staccate le teste dai gambi. Rosolatele per 2′ in una casseruola con una noce di burro spumeggiante, profumato con 2 spicchi di aglio con la buccia, tagliati a metà.*

2 Voltate *le teste dei funghi, unite 1-2 cucchiai di passata di pomodoro, un mestolo di brodo ristretto di carne e cuocete per 1′.*

3 Voltate *i funghi un'altra volta, profumate con una cucchiaiata di prezzemolo tritato e coprite la pentola con un coperchio. Cuocete ancora per 4-6′.*

Queste verdure sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***17 giugno***

LO STILE IN TAVOLA

Pentole per induzione Alessi.

Nella prossima puntata: **gli arrosti di carne**

3 variazioni sul carpione

LA STORIA DI QUESTO PIATTO RACCONTA DI UN LENTO RIPOSO IN UNA **MARINATA** AROMATICA. IN TAVOLA SI PORTA FREDDO, COME ANTIPASTO O COME SECONDO

Ricetta classica

IMPEGNO Medio
TEMPO 45 minuti più 8 ore di marinatura

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,7 kg 1 grossa tinca (o 2 piccole tinche)
750 g vino bianco
250 g aceto di vino bianco
2 carote **2** zucchine
1 cucchiaio di miele di acacia
1 foglia di alloro **1** cipolla
1 gambo di sedano
1 spicchio di aglio
farina ginepro
chiodi di garofano
olio di arachide
sale

RICETTE DAVIDE BROVELLI
TESTI AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Una tradizione antica

Il pesce di lago ha polpa molto deperibile. Friggerlo e farlo marinare per giorni nell'aceto è una tecnica nata per prolungarne la durata di oltre una settimana. In origine, nelle zone lacustri del Nord Italia, "in carpione" si preparava l'omonimo pesce da cui prende il nome la ricetta. Sono adatti a questa marinatura, però, anche tinche, cavedani, carpe, pesci di mare, carni e verdure. Preparazioni simili si trovano in Piemonte e, con nomi diversi, in tutta Italia. Al Sud sono definite "alla scapece", in Liguria "a scabeccio" e nel Veneto "in saor".

COME SI FA

1 EVISCERATE *la tinca, eliminate la testa e, con un coltello robusto, ricavate i filetti. Rifilateli dalla parte ventrale, piena di spine.*

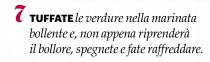
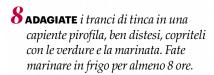
2 APPOGGIATE *i filetti con la polpa verso l'alto e fate scorrere la lama di un coltello flessibile tra la pelle e la polpa partendo dalla coda. Eliminate la pelle, poi tagliate ciascun filetto in 4 trancetti.*

Cinque varianti di sapore

- **Più agro:** preparate la marinata con pari quantità di aceto e di vino.
- **Più leggero:** innovate, e cuocete il pesce a vapore, anziché friggerlo, prima di marinarlo.
- **Più intenso:** lasciate marinare il pesce per 24 ore e oltre, prima di gustarlo.
- **Più semplice:** aggiungete nella preparazione solo le cipolle, senza carote, zucchine o altre verdure.
- **Più aromatico:** insaporite la marinata anche con pinoli, uvetta, anice stellato e tocchetti di cannella in stecca.

3 INFARINATE *i trancetti di tinca e friggeteli via via in abbondante olio di arachide bollente per un paio di minuti.*

4 SGOCCIOLATE *i trancetti su carta da cucina, salateli e lasciateli raffreddare.*

5 PORTATE *a bollore, in un'altra casseruola, il vino con l'aceto, l'aglio, il miele, un pizzico di sale, 2 bacche di ginepro, 2 chiodi di garofano e l'alloro (marinata).*

6 MONDATE *tutte le verdure. Tagliate le carote, le zucchine e la cipolla a bastoncini sottili, poi affettate il sedano.*

7 TUFFATE *le verdure nella marinata bollente e, non appena riprenderà il bollore, spegnete e fate raffreddare.*

8 ADAGIATE *i tranci di tinca in una capiente pirofila, ben distesi, copriteli con le verdure e la marinata. Fate marinare in frigo per almeno 8 ore.*

Le tre variazioni *alle pagine seguenti*

1

L'aceto di Jerez viene prodotto in Andalusia dall'omonimo vino. Si contraddistingue per il colore scuro e l'aroma intenso e profondo

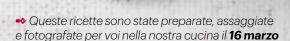
DI MARE

Sgombri all'arancia, finocchi e spezie

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti più 2 ore di marinatura
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g 8 filetti di sgombro
50 g aceto di vino rosso di Jerez
2 arance
2 cipolle
1 finocchio
semi di cardamomo
semi di coriandolo
coriandolo fresco
olio extravergine di oliva
sale – pepe in grani

PELATE *le arance con il pelapatate per ricavare solo la parte più esterna delle scorze e tagliatele a listerelle. Spremete la polpa delle arance e raccogliete 200 g di succo.*
SCOTTATE *le scorze di arancia in acqua bollente per 1′, scolatele e tenetele da parte.*
PESTATE *un cucchiaino di semi di coriandolo con 2 grani di pepe e 2 semi di cardamomo, ottenendo un trito speziato.*
MONDATE *le cipolle e il finocchio, affettateli finemente, poi rosolateli in un filo di olio con un pizzico di sale, a fuoco lento, per 3-4′. Unite il trito speziato, bagnate con l'aceto, il succo di arancia e cuocete per altri 5′.*
CUOCETE *i filetti di sgombro a vapore per 2′, poi sistemateli in una pirofila abbastanza ampia da contenerli senza doverli sovrapporre, salateli, distribuitevi sopra le scorze di arancia, le verdure e il loro liquido di cottura bollente.*
COPRITE *la pirofila con la pellicola e lasciate marinare per almeno 2 ore in frigo.*
SERVITE *completando con un trito di coriandolo fresco.*

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***16 marzo***

LO STILE IN TAVOLA
Per i passaggi della ricetta classica casseruole Alessi.

DI CARNE

Maiale all'orientale

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti più 2 ore di marinatura

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g 16 fette di lonza di maiale
400 g ananas fresco **100 g** aceto di mele
80 g porro **50 g** zucchero
1 fusto di lemon grass **1** peperoncino fresco
salvia farina
olio extravergine di oliva sale pepe

MONDATE *e affettate finemente il porro e l'ananas, poi tagliate le rondelle di ananas a pezzetti, il lemon grass in lunghe listerelle e il peperoncino a metà.*
PORTATE *a bollore in un'ampia pentola 250 g di acqua con lo zucchero, l'aceto, 5 foglie di salvia e un pizzico di sale, scottatevi il porro, il lemon grass, l'ananas e il peperoncino per 3-4', ottenendo una marinata. Spegnete e lasciate intiepidire.*
INFILZATE *con stecchini di legno una foglia di salvia su ogni fetta di maiale, poi infarinatele e rosolatele con un filo di olio e un pizzico di sale per 2' per lato.*
FRULLATE *metà della marinata (verdure e liquido).*
DISPONETE *le fette di maiale in una pirofila capiente e copritele con tutta la marinata, frullata e non. Sigillate con la pellicola e lasciate marinare per almeno 2 ore.*
SERVITE *completando con un pizzico di pepe.*
LA SIGNORA OLGA *dice che il lemon grass, o citronella, è una pianta erbacea originaria dell'India, presente nella cucina asiatica. Il suo gusto agrumato ricorda quello della melissa e del limone. In questa ricetta, molto aromatica, è fondamentale l'equilibrio dei sapori: dolce, agro, piccante.*

2

3

DI VERDURE

Zucchine, melanzane e zabaione alle erbe

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
750 g 2 melanzane
450 g 3 zucchine
4 tuorli
brodo vegetale aceto di riso
prezzemolo menta sale

SPUNTATE *le zucchine e le melanzane, poi affettatele spesse circa mezzo centimetro.*
SPARGETE *un pizzico di sale in una padella antiaderente, scaldatela bene, arrostitevi le verdure su entrambi i lati per 4-5', infine spegnete e lasciatele intiepidire.*
RIUNITE *i tuorli in una bastardella (ciotola semisferica con i manici) con un pizzico di sale, 8 cucchiai di brodo freddo e 4 cucchiai di aceto di riso. Portate a leggero bollore una pentola di acqua, adagiatevi sopra la bastardella in modo che vi galleggi (bagnomaria), quindi sbattete gli ingredienti con la frusta finché non otterrete un composto spumoso simile allo zabaione.*
TRITATE *un grosso ciuffo di prezzemolo con 5-6 foglie di menta e mescolateli nello zabaione.*
DISTRIBUITE *le verdure nei piatti, completando con lo zabaione alle erbe.*

Raffinata galantina di pollo

UN TEMPO PROTAGONISTA DI BLASONATI BANCHETTI, QUESTA PORTATA DA SEMPRE CONSIDERATA NOBILE, SI PREPARA IN REALTÀ CON INGREDIENTI SEMPLICI. CIÒ CHE SERVE: **TEMPO E ASTUZIE**

RICETTA GIOVANNI ROTA **TESTI** AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

Può sembrare complicata, ma in realtà è solo un po' laboriosa. Da preparare in anticipo, meglio il giorno prima, la galantina di pollo, ma anche di cappone, di gallina o di altri volatili, è da sempre considerata una portata tradizionale delle grandi ricorrenze, immancabile nelle vetrine delle gastronomie più eleganti. Una sorta di insaccato composto da un ricco ripieno avvolto ben stretto, a mo' di salsiccia, nella pelle del pollo, cotto nel brodo e servito freddo, a fette. In Italia sono soprattutto l'Emilia-Romagna, le Marche e la Toscana a contendersi la paternità della ricetta. Un gran parlare, comunque, se n'è sempre fatto, da Marco Gavio Apicio, gastronomo dell'Antica Roma che nella sua raccolta *De Re Coquinaria* tramanda una ricetta di "pollo ripieno", fino all'Artusi che nel manuale *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene* descrive, tra i "rifreddi", il cappone in galantina. Eppure l'origine sembrerebbe francese, tanto che preparazioni di *poularde en galantine* appaiono in bella mostra su volumi come *Le grand dictionnaire de cuisine* di Alexandre Dumas e *Guida alla grande cucina* di Auguste Escoffier. Anche il nome arriverebbe dal francese antico, per l'esattezza da *gélatine*, gelatina.

NELLA RICETTA CLASSICA SI SERVE CON LA GELATINA SMINUZZATA

CONTORNO
La misticanza aggiunge colore e freschezza

La ricetta

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 3 ore e 10' più 3 ore di raffreddamento

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1,5 kg 1 pollo intero
200 g lingua salmistrata
200 g macinato di vitello
200 g macinato di maiale
100 g 1 fetta spessa di prosciutto cotto
100 g 1 fetta spessa di lardo
70 g pistacchi pelati
30 g panna fresca
15 g tartufo nero (scorzone estivo)
2 uova
1 costa di sedano **1** cipolla
1 carota – **1** foglia di alloro
chiodi di garofano
Cognac sale

APRITE *il pollo a libro dal dorso, disossatelo o fatevelo disossare dal macellaio, mantenendo integra la pelle. Conservate anche le carcasse.*
MONDATE *la cipolla, la carota e il sedano, tagliateli a pezzi e raccoglieteli in una grande casseruola ovale con 4-5 chiodi di garofano, una foglia di alloro, una presa di sale e le carcasse del pollo; coprite tutto con 5-6 litri di acqua e fate bollire per 1 ora, ottenendo un saporito brodo.*
RICAVATE *la carne del pollo, separandola dalla pelle senza lacerarla.*
TAGLIATE *la lingua, 300 g di petto di pollo, il lardo e il prosciutto cotto in dadini di circa 1 cm, poi mettete solo i dadini di pollo a marinare in 25 g di Cognac per 10'.*
TRITATE *450 g di carne di pollo, preferendo quella più saporita delle cosce e delle sovracosce, e il tartufo; mescolateli in una ciotola con il macinato di vitello e di maiale, i pistacchi interi, i dadini di lardo, di lingua, di prosciutto e di pollo, con il Cognac della marinata, poi unite la panna, una presa di sale, le uova e amalgamate tutto con le mani, ottenendo un ripieno omogeneo.*
STENDETE *bene la pelle del pollo, sistematevi al centro, per tutta la lunghezza, il ripieno, dandogli forma cilindrica, quindi avvolgetelo nella pelle, ricavando un rotolo (galantina) lungo 30-33 cm (ø 5 cm); avvolgetelo in un canovaccio, legandolo a mo' di salame.*
CUOCETE *la galantina nel brodo appena fremente per 1 ora e 30', poi sgocciolatela, toglietela dal canovaccio e riavvolgetevela dopo 5'. Fatela raffreddare fuori del frigo, coperta da un peso modesto per compattarla, poi ponetela in frigo per almeno 3 ore, meglio per tutta la notte. Servitela a fette.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***3 maggio***

Gli errori più comuni

1

Il ripieno fuoriesce dalla pelle

L'ERRORE
La pelle è stata forata durante l'operazione di separazione dalla polpa. Così lacerata non riuscirà a contenere il ripieno che fuoriuscirà dai fori, impedendo di modellare un rotolo regolare.

LA SOLUZIONE
Separate la polpa dalla pelle, sollevando con la mano la parte di carne da rimuovere e incidendo con la punta di un coltello a lama rigida, fra la carne e la pelle, con movimenti piccoli e delicati.

2

La pelle aderisce al canovaccio, strappandosi

L'ERRORE
Dopo la cottura la galantina è stata tolta dal brodo ma lasciata nel canovaccio bollente. Raffreddandosi, la pelle ha aderito al tessuto.

LA SOLUZIONE
Sgocciolate la galantina dal brodo e toglietela subito dal canovaccio. Dopo 5', riavvolgetela nello stesso canovaccio umido ma non più bollente.

3

Al taglio, la galantina si rompe

L'ERRORE
Il ripieno non è stato distribuito in modo omogeneo e ha formato degli spazi vuoti, oppure la galantina non è stata ben sigillata nel canovaccio prima della lessatura, perdendo così la sua forma.

LA SOLUZIONE
Distribuite il ripieno in modo omogeneo; lessate la galantina ben sigillata nel canovaccio e compattatela a fine cottura adagiandovi sopra un peso modesto (1-2 kg).

Da sapere

INIZIATE ad avvolgere la galantina nel canovaccio e, a ogni giro, tirate verso l'esterno le estremità in modo che il tessuto aderisca bene alla carne. Arrotolate i due lembi a mo' di caramella e legateli stretti con lo spago da cucina, passando con il filo da un'estremità all'altra e legando poi con più giri tutta la galantina.
CUOCETELA in una casseruola ovale che la contenga a filo, preferibilmente di materiale spesso, come la ghisa, che mantenga il calore omogeneo.

La valle delle bontà

VIGNETI STRAPPATI ALLA MONTAGNA, PASCOLI ERTI, DURO LAVORO CREANO IL MIRACOLO DI PRODOTTI STRAORDINARI DA GODERE NEL PAESAGGIO DELLA **VALTELLINA**

TESTO VALENTINA VERCELLI

TECNICHE INGEGNOSE
A DESTRA: i grappoli di uva chiavennasca in appassimento per la realizzazione del vino sforzato. SOTTO: preparazione del formaggio in una malga alpina; un particolare di un affresco del cinquecentesco Palazzo Besta di Teglio; pannocchie stese a essiccare nella vicina Valchiavenna. A SINISTRA: fioritura in alta valle Spluga.

CHISCIÖI, SCIATT, TARÒZ, SCIMUDIN... *L'elenco dei piatti e dei prodotti della Valtellina è uno scioglilingua che fa venire l'acquolina.* Sono sapori semplici, evocativi di un territorio a tratti ruvido, ma autentico come i suoi abitanti, che hanno saputo trarre ricette ricche di gusto dai pochi ingredienti dell'agricoltura di montagna. La strada da percorrere per incontrarli è la Statale 38, che corre parallela al fiume Adda attraversando tutta la valle, dal lago di Como a Bormio. Sul versante nord, imponenti pareti rocciose sono le prime testimoni di un ambiente difficile: il paesaggio è aspro, costellato di vigne ripidissime, terrazzate l'una sull'altra, scandite da migliaia di chilometri di muretti in pietra. Dalla parte opposta il panorama sembra più aperto, ma subito ricomincia a salire verso le creste Orobiche. La prima sosta è all'Osteria del Crotto di Morbegno, dove si può ordinare un piatto di **bresaola** il prodotto valtellinese Igp più noto, amato anche da Giosuè Carducci che ne faceva regolare richiesta: "Quando voi troviate dell'altra bresavola bene stagionata ma non vecchia, Vi prego pur di mandarmene", scriveva nel 1893 alla famiglia proprietaria dell'albergo di Madesimo in cui trascorreva le vacanze. Grano saraceno e **Bitto**, il formaggio Dop prodotto solo →

Fotografie di Roberto Moiola/Clickalps, Massimo Ripani/SIME, Sergio Anelli/Electa/MONDADORI PORTFOLIO

"E tu pendevi tralcio da i retici balzi

PRODOTTI DI ZONA

BRESAOLA IGP

La più nota carne salata italiana si ottiene da vari tagli di manzo, ma quella di punta d'anca è la più pregiata. Di solito la carne proviene dal Sudamerica; in Valtellina viene salata e stagionata per due o tre mesi. Una leggera affumicatura è tipica solo della zona di Chiavenna.

Vademecum

DOVE MANGIARE

- **LOCANDA ALTAVILLA**
  Un indirizzo imperdibile per sperimentare la cucina valtellinese. Ottima selezione di materie prime e vini. Anche B&B
  Via ai Monti 46, Bianzone, tel. 0342720355, www.altavilla.info

- **CROTASC**
  In un crotto storico, piatti tradizionali e ottimi salumi, da assaggiare in abbinamento ai vini del proprietario, Mamete Prevostini. Bello il giardino, dove si mangia all'ombra di castagni secolari.
  Via Don Primo Lucchinetti 63, Mese, tel. 034341003
  www.ristorantecrotasc.com

DOVE SOGGIORNARE

- **WINE HOTEL RETICI BALZI**
  Camere moderne, ognuna dedicata a un vino valtellinese, tra le vigne a breve distanza da Sondrio.
  www.hotelreticibalzi.it

- **PALAZZO LAMBERTENGHI**
  B&B di grande fascino, in un palazzo cinquecentesco arredato con mobili d'epoca a Tirano.
  www.palazzolambertenghi.eu

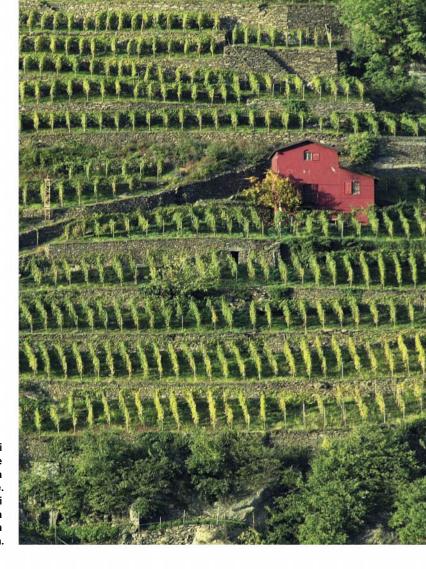
- **CONTRADA BELTRAMELLI**
  Si dorme in edifici rurali, ristrutturati mantenendone intatta l'atmosfera. Anche ristorante.
  www.contradabeltramelli.com

GLI ALTRI INDIRIZZI

Osteria del Crotto www.osteriadelcrotto.it
Il Saraceno www.salacereali.it
Alberto Marsetti www.marsetti.it
Il Tabernario Enoteca delle Alpi www.enotecadellealpi.it
Nino Negri www.ninonegri.it
Arpepe www.arpepe.com
Aldo Rainoldi www.rainoldi.com
Dirupi www.dirupi.com
Alfio Mozzi tel. 0342358670
Boffalora www.viniboffalora.it
Barbacàn www.barbacan.it
Per maggiori informazioni
www.valtellina.it, www.in-lombardia.it

d'estate negli alpeggi e in grado di affinare per oltre dieci anni, si trovano uniti negli **sciatt**, le palline fritte servite con la cicoria, irrinunciabili per iniziare il pasto. Ma è da provare anche il più delicato **scimudin**, una formaggella di latte vaccino a pasta molle. Ambedue si possono acquistare alle porte di **Sondrio**, dal Saraceno, dove si può far incetta anche di farine per polenta, salumi, confetture, miele, dolci e vini. La città merita una visita per piazza Campello, su cui si affacciano la collegiata e il cinquecentesco palazzo Pretorio. A due passi c'è la cantina di Alberto Marsetti, che produce alcuni tra i migliori vini di Valtellina in un ambiente storico affascinante, e il Tabernario Enoteca delle Alpi, che propone ricette creative a base di ingredienti locali, eccellenti birre artigianali e una grande selezione di etichette valtellinesi. A pochi chilometri **Chiuro**, dove ha sede la Nino Negri, l'azienda vinicola più importante del territorio. La viticoltura locale è incentrata sull'uva nebbiolo, qui chiamata chiavennasca, la cui produzione si suddivide in cinque sottozone: Maroggia è quella

NATURA E TRADIZIONI A DESTRA: i vigneti terrazzati in zona Grumello. SOTTO: la valle del Braulio, vicino al passo dello Stelvio, è una suggestiva meta per un'escursione di fine estate. A SINISTRA: la preparazione dei pizzoccheri e la besciola, una pagnottella dolce, preparata con farina di frumento, grano saraceno e frutta secca, che si mangia soprattutto durante le festività.

Fotografie di IPA, Roberto Moiola/Clickalps, Riccardo Lettieri

odorando florido al murmure de' fiumi" (Giosuè Carducci)

Fotografie di Michele Bella, Livio Piatta/World Images

IL FASCINO DEL TEMPO SOPRA: l'attrazione principale della vicina Valchiavenna è Palazzo Vertemate Franchi, unico edificio scampato miracolosamente alla disastrosa frana che distrusse il borgo di Piuro nel 1618. Fatto erigere nella seconda metà del XVI secolo da una ricca famiglia di commercianti, l'elegante edificio conserva stanze mirabilmente affrescate o sale con pareti rivestite di legno intagliato, monumentali stufe in maiolica e quadri importanti, come quello che mostra l'abitato di Piuro prima della frana. A qualche chilometro dal palazzo si trovano le cascate Acquafraggia che offrono la possibilità di compiere un'escursione in un appagante contesto paesaggistico. A SINISTRA: il Castel Grumello, in posizione panoramica tra le vigne di Montagna di Valtellina, e la cantina di Mamete Prevostini, importante produttore di vino e proprietario del caratteristico ristorante Crotasc a Mese, vicino a Chiavenna.

→ più a ovest, seguita da Sassella, Grumello, Inferno e, per ultima, Valgella. Ai Valtellina Superiore si affianca lo **Sforzato**, un vino robusto e di grande pregio, fatto con le uve appassite. Negli ultimi tempi alle cantine storiche, come Arpepe e Aldo Rainoldi, si sono affiancate aziende di giovani produttori, quali Dirupi, Alfio Mozzi, Boffalora e Barbacàn, che realizzano etichette di sorprendente bontà. La tappa successiva è **Teglio**, dove si visita il cinquecentesco Palazzo Besta, con i suoi splendidi affreschi raffiguranti episodi biblici e mitologici. L'antico borgo è celebre per aver dato il nome a tutta la Valtellina (*Tillium* era il suo antico appellativo) e per essere patria dei **pizzoccheri**, corte fettuccine di grano saraceno che si condiscono con verza, cipolla e Casera, altro formaggio Dop di latte vaccino a pasta semicotta. Pochi chilometri più a est, ecco **Tirano**, dove si assaggiano i **chisciöi**, frittelle di grano saraceno con un cuore filante di formaggio. Domina il paese l'imponente mole del santuario, eretto nel Cinquecento come baluardo contro la fede protestante dei vicini Grigioni. La Svizzera è a un passo e si può raggiungere a bordo del Bernina Express che parte proprio da qui. In alternativa si prosegue sulla Statale 38 che vira bruscamente a nord, in un paesaggio che diventa più alpino e dove la coltivazione dell'uva lascia il posto a quella delle **mele**. La meta finale è **Bormio**, per qualche giorno all'insegna di terme e relax, o **Livigno**, per dedicarsi a uno shopping sfrenato e tax free.

SAPORI DI MONTAGNA
Semplici verdure dell'orto, rese ghiotte da burro e formaggio.

LA RICETTA TIPICA

Un classico della cucina valtellinese, un vero **PIATTO UNICO** per l'abbondante presenza di burro e formaggio. Il nome significa "miscuglio", in omaggio alla semplicissima tecnica di preparazione. Il formaggio ideale è un Casera giovane, la cui dolcezza, che ricorda il latte, si abbina a meraviglia anche con il gusto intenso del grano saraceno, come nei pizzoccheri.

Taròz

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
- **1 kg** patate
- **400 g** fagiolini
- **250 g** formaggio Casera
- **200 g** burro
- **100 g** fagioli lessati
- **40 g** cipolla
- sale pepe

CUOCETE *le patate intere in acqua bollente, sbucciatele e tagliatele a cubetti.*
MONDATE *i fagiolini, tagliateli a pezzi e cuoceteli in acqua bollente per 10'.*
UNITE *patate e fagiolini in un tegame, aggiungete i fagioli e fate cuocere per 2' a fuoco lento, quindi incorporate la metà del burro e mescolate, rompendo le verdure con un cucchiaio, fino a ottenere un impasto abbastanza uniforme.*
TRITATE *la cipolla e fatela rosolare a parte con la metà rimanente del burro, quindi unitela alle altre verdure e mescolate.*
TAGLIATE *a dadini il formaggio e incorporatelo alle verdure, mescolando finché non si è completamente sciolto.*
PEPATE *il taròz e servitelo ben caldo.*

PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
TESTO VALENTINA VERCELLI
FOTOGRAFIA E STYLING BEATRICE PRADA

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***28 giugno***

Piaceri di cantina

OGGI SONO MOLTE LE **CANTINE COOPERATIVE** CHE PRODUCONO VINI DI ECCELLENTE QUALITÀ A PREZZI DAVVERO INVOGLIANTI. DA NORD A SUD NOVE ETICHETTE DA SPERIMENTARE

A CURA DI GIUSEPPE VACCARINI

Nord

1 PIEMONTE

Dogliani Superiore Clou 2013 Clavesana *(10 euro).* La Clavesana è la maggiore cantina produttrice di Dogliani, un rosso a base di **dolcetto**, tipico delle Langhe. Il Clou nasce dalla selezione delle migliori uve; ha un aroma intenso di lampone, ciliegia e mandorla, e un sapore morbido ed equilibrato. Si serve a 15-17 °C.

***BUONO CON:* carpacci e tartare di manzo, coniglio arrostito, robiola.**
Clavesana (CN), tel. 0173790451, www.inclavesana.it

2 ALTO ADIGE

Alto Adige Valle Isarco Kerner Aristos 2015 Cantina Valle Isarco *(16 euro).* In attività da 55 anni, con 130 soci, la Cantina Valle Isarco è una delle più importanti realtà cooperative d'Italia. Il vino, frutto di un vitigno a bacca bianca che ama i **climi freddi**, è aromatico ed elegante, con persistenti note speziate. Si serve a 10-12 °C.

***BUONO CON:* speck, piatti a base di uova e funghi, pesci d'acqua dolce, risotto alle erbe.**
Chiusa (BZ), tel. 0472847553, www.eisacktalerkellerei.it

3 FRIULI-VENEZIA GIULIA

Collio Friulano 2015 Cantina Produttori Cormòns *(11 euro).* La cantina comprende 456 ettari di vigna, di cui l'85% è biologico; celebre la **Vigna del mondo**, una collezione di 855 vitigni di tutto il pianeta, con cui si produce il Vino della Pace. Il Collio Friulano è un bianco fresco con profumi di mandorla e mimosa. Si serve a 8-10 °C.

***BUONO CON:* antipasti di pesce, prosciutto crudo, frittata con le erbe, pesce alla griglia.**
Cormòns (GO), tel. 048162471, www.cormons.com

Fotografia di Riccardo Lettieri, Stefano Marras

Belle maniere

DI FIAMMETTA FADDA

SUGHERO, ADDIO?

All'estero vedo sempre più spesso bottiglie di vino col tappo di silicone. Finiremo per dover rinunciare al sughero?

È vero che i rigoristi inorridiscono di fronte a qualsiasi ipotesi diversa dal sughero. Che pure non è una garanzia perché, se è di cattiva qualità o se la bottiglia è mal conservata, può rovinare il contenuto. Viceversa ci sono nuove metodologie, spesso nate in paesi dove il vino è meno mitizzato che in Europa. Nell'ordine: il tappo di silicone, materiale neutro spesso "travestito" per colore e aspetto da sughero; il tappo a vite, con la capsula di metallo che si avvita al collo della bottiglia; il tappo a elica, che ruota, stappando con comodità e ritappando perfettamente la bottiglia; e infine il tappo a corona, il più difficile da accettare anche per i consumatori più laici. Ciascun metodo presenta vantaggi e svantaggi, ma nel mondo si beve sempre più vino. E una quercia impiega dieci anni a fare il sughero.

Centro

1 TOSCANA
Chianti Classico RBB1961 2012 Cantina Sociale del Chianti e Chianti Classico *(10 euro).* Da uve sangiovese e canaiolo, è un Chianti molto **territoriale**, con aromi di frutti di bosco e tannini vellutati. Il nome è un omaggio al nobile Ranuccio Bianchi Bandinelli, che nel 1961 creò una cooperativa con i mezzadri che coltivavano i terreni della sua tenuta di Geggiano. Si serve a 16-18 °C.
BUONO CON: ***arrosti misti, maialino al forno, formaggi a pasta dura stagionati.***
Poggibonsi (SI), tel. 0577930886, www.cantinasocialechianti.it

2 LAZIO
Frascati Superiore Sine Metu 2015 Cantina Sociale Monte Porzio Catone *(4,50 euro).* Il Frascati è il vino bianco **laziale per eccellenza**, apprezzato già dagli antichi Romani. Il Sine Metu, prodotto con le migliori uve della cooperativa, è sapido, con un gusto di fiori di campo e frutta gialla. Da bere "senza paura", come dice il suo nome. Si serve a 10-12 °C.
BUONO CON: ***gnocchi alla romana, cernia con taccole, formaggi non stagionati.***
Monte Porzio Catone (RM) tel. 069449195, www.cantinasocialempc.com

3 ABRUZZO
Montepulciano d'Abruzzo Laus Vitae Riserva 2009 Citra Vini *(28 euro).* Citra Vini, con 3000 soci e 6000 ettari di vigne, è la principale cantina d'Abruzzo. Il Laus Vitae Riserva, con i suoi inebrianti profumi fruttati e speziati, è il più importante vino prodotto; il nome è un omaggio a Gabriele D'Annunzio, che così intitolò una sua **poesia**. Si serve a 16-18 °C.
BUONO CON: ***porchetta, agnello scottadito, funghi porcini ripieni.***
Ortona (CH), tel. 0859031342, www.citra.it

Sud

1 PUGLIA
Bombino Nobiles 2015 Cantina Sociale San Severo *(6,50 euro).* Fondata nel 1933, la Cantina Sociale di San Severo è tra le più antiche cooperative vinicole pugliesi. Il Bombino Nobiles ha un gusto fresco, con aromi che ricordano la **frutta esotica** e la salvia e una gradazione alcolica contenuta (12%). Si serve a 8-10 °C.
BUONO CON: ***pasta con verdure, piatti a base di pesce di mare.***
San Severo (FG), tel. 0882221125, www.anticacantina.it

2 SICILIA
Grillo Lumà 2015 Cantina Cellaro *(11,50 euro).* Proviene da terreni argillosi e calcarei questo Grillo delicato e piacevole, con sentori di frutta esotica e mela. Si chiama Lumà per ricordare le tante **chiocciole** presenti nei vigneti, testimoni delle buone pratiche agricole. Si serve a 8-10 °C.
BUONO CON: ***pesce spada affumicato, zuppe di pesce, risotti con crostacei, pesce azzurro.***
Sambuca di Sicilia (AG), tel. 0925941230, www.cellaro.it

3 SARDEGNA
Cannonau di Sardegna Dolia 2014 Cantina Sociale di Dolianova *(6 euro).* Un vino di grande espressione territoriale, avvolgente, con aromi di frutti di bosco. Adatto a un medio invecchiamento, è un buon biglietto da visita della Cantina Sociale di Dolianova, premiata con **prestigiosi riconoscimenti** in Italia e nel mondo. Si serve a 18-20 °C.
BUONO CON: ***arrosti di carni rosse, cacciagione, formaggi dal sapore forte e piccante.***
Dolianova (CA), tel. 070744101, www.cantinedidolianova.it

LO STILE IN TAVOLA
Bicchiere Riedel.

Antipasti

Dal mare, dal bosco, dalla montagna e dagli Stati Uniti: sei proposte per aprire un pranzo in modo **SFIZIOSO** o tradizionale, incantando anche i bambini

RICETTE DAVIDE NOVATI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI VALENTINA VERCELLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

1 Raviggiolo con salsa verde e mostarda

IMPEGNO Medio **TEMPO** 2 ore
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
150 g pera – **40 g** anacardi – **40 g** basilico più un po' – **30 g** zucchero – caglio – latte senape in polvere – ghiaccio – olio extravergine di oliva – glassa al balsamico – sale

PREPARATE *il raviggiolo come indicato nella Scuola di cucina qui accanto, utilizzando 1 litro di latte e 12 g di caglio.*
FRULLATE *il basilico con 60 g di olio e 60 g di ghiaccio, fino a ottenere un composto liquido, quindi aggiungete un pizzico di sale (salsa verde al basilico).*
SBUCCIATE *la pera, tagliatela in otto parti per il lungo eliminando il torsolo, e lasciatela marinare per 30′ nello zucchero, così che rilasci l'acqua in eccesso.*
PONETE *su una placca rivestita di carta da forno le fette di pera sgocciolate e infornatele a 100 °C. Dopo 15′ giratele e proseguite la cottura per altri 30′, quindi giratele di nuovo e continuate a cuocerle per altri 40′.*
AROMATIZZATE *le fette di pera con la senape in polvere (mostarda di pera).*
TOSTATE *gli anacardi in una padella ben calda per 2′.*
DIVIDETE *il raviggiolo in quattro porzioni.*
METTETE *in un piatto uno strato di salsa al basilico, adagiatevi una porzione di raviggiolo, guarnite con gli anacardi, due fettine di pera, qualche fogliolina di basilico e qualche goccia di glassa al balsamico e servite.*
LA SIGNORA OLGA *dice che la trasformazione del latte in formaggio è uno spettacolo che incanta i bambini, e non solo, con il fascino di una magia.*

OLIO *mediamente fruttato, morbido, con note di pomodoro e di mandorla.*
- **Olio pugliese o siciliano da olive Ogliarola**

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Garda Riesling Italico**
- **Vini del Piave Verduzzo**
- **Falerio dei Colli Ascolani**

GLI ANACARDI

Sono i **semi** di una pianta originaria del Brasile, l'*Anacardium Occidentale*, di cui si consumano anche i frutti. Tostati e salati, sono un classico accompagnamento dell'aperitivo, fermo restando che è meglio non eccedere: ogni manciata contiene 30 calorie.

Scuola di cucina

IL RAVIGGIOLO

È un formaggio a pasta bianca tipico della Toscana e di altre regioni dell'Italia centrale. Di solito a base di latte di capra o di pecora, può essere fatto anche con latte vaccino, come in questo caso. Ha consistenza morbida e un sapore dolce e delicato. È meglio mangiarlo appena fatto, ma si può conservare in frigorifero per quattro o cinque giorni.

a b **Portate il latte a una temperatura di 40 °C, aggiungete il caglio (si compra in farmacia e dura un anno in frigorifero) e fate riposare per 5′.**
c **Incidete il composto in quattro parti (i tagli si intravedranno appena), quindi copritelo a filo con acqua bollente salata e lasciate riposare almeno per 30′, in modo che il raviggiolo diventi sapido e gustoso.**
d e **Estraete il raviggiolo dalla salamoia con l'aiuto di una schiumarola e mettetelo in uno scolapasta per eliminare l'acqua in eccesso. Ponete quindi il formaggio in un panno di tessuto sottile e lasciatelo sgocciolare per almeno altri 20′.**

LO STILE IN TAVOLA

Piatto del raviggiolo e piatto degli scampi Unomi Laboratorio di Ceramica, pentolina del raviggiolo Risolì, pentola di ghisa dello "smacafam" Le Creuset, piatto delle uova Virginia Casa, piatti del pane con uvetta H&H-Pengo, tovaglioli Once Milano.

1

B C D E

2 Finferli al Marsala

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g finferli – **250 g** patate
150 g cipolla bionda
20 g formaggio grana
burro – Marsala – brodo vegetale
maggiorana – polvere di pistacchio
olio extravergine di oliva – sale – pepe

MONDATE *la cipolla e riducetela a pezzetti; sbucciate le patate e tagliatele a fettine sottili; pulite i funghi e tenetene da parte circa 100 g dei più belli.*
SCALDATE *un cucchiaio di olio in una padella, fatevi appassire la cipolla per 5′, aggiungete le fettine di patata e, dopo 3′, mezzo litro di brodo vegetale. Dopo 10′ unite i finferli, proseguite la cottura per altri 5′, quindi frullate tutto ottenendo una crema.*
GRATTUGIATE *il grana e scaldatelo in una padella finché non otterrete una cialda dorata; con l'aiuto di una paletta, staccatela dalla pentola e lasciatela raffreddare.*
SBOLLENTATE *per 1′ i finferli rimasti, quindi scolateli bene. Scaldate un cucchiaio di olio in una padella, aggiungete i finferli e, dopo 1′, una noce di burro, sale, pepe e mezza tazzina di Marsala. Fate saltare i funghi per 2′ a fiamma viva.*
DIVIDETE *la crema in quattro bicchierini, adagiatevi sopra i finferli, guarnite con un pezzo di cialda di grana, la polvere di pistacchio, la maggiorana e servite.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
• Valle d'Aosta Gamay
• Valdichiana Rosso
• San Vito di Luzzi Rosso

3 "Smacafam"

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti

INGREDIENTI PER 10 PERSONE
750 g latte – **300 g** farina
300 g luganega – **50 g** lardo – **3** uova
olio extravergine di oliva – sale – pepe

SCALDATE *il lardo per 10′ a fuoco basso, in modo che si sciolga senza friggere, quindi filtratelo e lasciatelo intiepidire.*
SBATTETE *le uova, aggiungete metà del latte, unite la farina setacciandola, mescolate e incorporate il latte rimasto con il lardo tiepido, 3 pizzichi di sale e una macinata di pepe.*

PRIVATE *la luganega del budello, sbriciolatene grossolanamente 200 g, fatela rosolare in padella per 3′, quindi unitela all'impasto.*
UNGETE *una padella con un cucchiaio di olio, versate l'impasto e fate cuocere per 1′, poi infornate a 200 °C. Dopo 5′ aggiungete la luganega avanzata tagliata a tocchetti per guarnire la superficie dello "smacafam" e proseguite la cottura per altri 25′.*
SERVITE *lo "smacafam" a fette, accompagnandolo a piacere con un'insalata di tarassaco e mela verde.*

TRADIZIONI REGIONALI

Questa sostanziosa torta salata tipica del Trentino è legata al periodo del Carnevale, ma è una ricetta da tenere presente anche per un pranzo tra amici in montagna. Il nome significa "schiaccia fame", a sottolineare il suo potere saziante. Spesso è accompagnata da un'insalata di tarassaco, il cui sapore amaricante ben bilancia la grassezza del piatto.

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- **Colline Novaresi Croatina**
- **Trentino Marzemino**
- **Colli Amerini Rosso**

4 Uova alla Benedict

IMPEGNO Medio
TEMPO 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

85 g burro – **60 g** ribes rosso
4 uova – **4** tuorli – **4** fette di pancetta
4 fette di pan brioche – erba cipollina
succo di limone – aceto – sale – pepe

MONTATE *con una frusta i tuorli a bagnomaria con una tazzina da caffè di acqua e un pizzico di sale; unite il burro a temperatura ambiente mischiando fino a ottenere un composto uniforme e cremoso, quindi aggiungete un cucchiaio di succo di limone (salsa olandese).*
FATE *sobbollire un litro di acqua con 10 g di aceto, quindi create un piccolo vortice con l'aiuto di un mestolo e versatevi un uovo precedentemente aperto in un bicchiere, tenendo la fiamma bassa e cuocendo per 3′; ripetete l'operazione con le altre uova (uova in camicia).*
METTETE *in una teglia tra due fogli di carta da forno le fette di pancetta, a 180 °C per 10′ con un peso per non farle arricciare.*
TAGLIATE *le fette di pan brioche in due triangoli e tostatele per 1′ per lato in forno con modalità grill a 280 °C.*
ADAGIATE *in ciascun piatto due pezzi di pan brioche, un uovo in camicia e una fetta di pancetta. Completate con la salsa olandese, il ribes rosso, erba cipollina e pepe.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Valdadige Terradeiforti Pinot grigio**
- **Pomino Chardonnay**
- **Est! Est!! Est!!!**

SCEGLIERE GLI SCAMPI

L'ideale è acquistarli vivi per essere certi della loro **freschezza**. Devono comunque avere colore uniforme, peso consistente, occhi turgidi, neri. All'olfatto non deve sentirsi odore di ammoniaca.

5 Scampi con fagiolini allo zenzero e mirtilli

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **12** scampi
- **200 g** fagiolini
- **80 g** mirtilli
- **4 g** zenzero fresco
- brandy – burro – olio extravergine di oliva
- sale – pepe

MONDATE *i fagiolini, cuoceteli in acqua bollente salata per 5', quindi raffreddateli in acqua e ghiaccio.*
DIVIDETE *i fagiolini a metà per il lungo e conditeli con lo zenzero grattugiato, un filo di olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe.*
SCALDATE *un cucchiaio di olio in una padella, unite gli scampi aggiungendo una noce di burro, sale e pepe.*
Dopo un paio di minuti girate gli scampi e sfumate con una tazzina di brandy sulla fiamma vivace, cuocendoli per un altro minuto.
SERVITE *gli scampi con i fagiolini e i mirtilli.*

LA SIGNORA OLGA *dice che per cuocere gli scampi in modo che rimangano dritti, bisogna infilare uno spiedino di legno sotto il carapace, partendo dalla coda e facendolo uscire prima della testa. Lo spiedino andrà poi eliminato al momento di servire gli scampi in tavola. Questo semplice accorgimento rende il piatto di portata più bello e facilita i commensali nello sgusciare la polpa.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Alto Adige Valle Venosta Kerner
- Pietraviva Malvasia bianca lunga
- Ischia Bianco Superiore

6 Pane con uvetta, gorgonzola e composta di uva

IMPEGNO Facile
TEMPO 35 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
240 g pane con uvetta
200 g uva fragola
150 g gorgonzola dolce
45 g zucchero burro
40 g noci – cannella timo

DIRASPATE *l'uva fragola.*
FATE *cuocere gli acini con lo zucchero in una pentolina coperta a fuoco medio, finché non inizia il bollore, quindi mescolate e proseguite la cottura senza coperchio per 20', ottenendo la composta.*
SPEGNETE *il fuoco e spolverate la composta con la cannella.*
TAGLIATE *a metà i panini con l'uvetta e tostateli per 3' in padella con una noce di burro. Togliete i panini e tostate le noci per 1' nella stessa padella.*
SCHIACCIATE *grossolanamente il gorgonzola con l'aiuto di una forchetta riducendolo a una crema, quindi distribuitelo sulle fette di pane.*
GUARNITE *con la composta, le noci tostate e alcuni rametti di timo a piacere e servite.*

VINO *rosso frizzante e leggero di corpo.*
- **San Colombano**
- **Modena Rosso frizzante**
- **Penisola Sorrentina Gragnano rosso frizzante**

6

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***27 giugno***

Primi

Piatti rustici che profumano di casa per un **BUON RIENTRO** dalle ferie. Come la pasta fresca, la minestra e i ricchi condimenti di carne, verdure e formaggio. E sferette di ricotta o riso rosso, per due idee easy

RICETTE GIOVANNI RUGGIERI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Scuola di cucina

TROFIE "HOME MADE"

Tradizionali della cucina ligure, questi gnocchetti ritorti si preparano solo con semola e acqua. Oggi si acquistano pronte dovunque, ma fatte in casa sono ancora più ghiotte. L'astuzia per la buona riuscita sta nell'acquisire la giusta manualità per torcerle: non preoccupatevi se le prime non riusciranno perfette, serve solo un po' di pratica. Ecco come si preparano.

a–b Impastate in una ciotola, con la punta delle dita, 500 g di semola di grano duro con 2 pizzichi di sale e 250-260 g di acqua, aggiungendola gradualmente. Trasferite l'impasto sulla spianatoia e lavoratelo per una decina di minuti, finché non otterrete una pasta morbida e liscia: se dopo 10' la pasta risultasse ancora troppo soda, unite un cucchiaio di acqua. Avvolgetela in un canovaccio e lasciatela riposare, fuori del frigo, per 30'.

c Prelevate via via una parte di pasta, conservando il resto sotto il canovaccio, allungatela con le palme delle mani formando un lungo filoncino (ø 1 cm) e tagliatelo in gnocchetti di 2 cm.

d Date a ogni gnocchetto la tipica forma elicoidale della trofia usando la parte esterna della mano: premete leggermente la pasta con l'attaccatura del polso, poi trascinatela verso di voi, seguendo un'andatura obliqua e tenendo la mano rigida fino ad arrivare al dito mignolo.

A

B

C

D

1

1 Trofie con salsa al limone, menta e stufato di agnello

IMPEGNO Facile
TEMPO 2 ore

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE
600 g cosciotto di agnello in pezzi
500 g trofie fresche – **100 g** burro
10 foglie di menta – **2** limoni piccoli – timo
vino bianco – aglio – concentrato di pomodoro
olio extravergine di oliva – sale – pepe

SPOLPATE *i pezzi di agnello con un coltello affilato.*
TAGLIATE *la polpa a cubi di un paio di centimetri, salateli, pepateli, quindi rosolateli in una padella antiaderente velata di olio con 2 spicchi di aglio, a fuoco vivace, per 4-5'.*
SFUMATE *la carne con mezzo bicchiere di vino bianco e, non appena sarà evaporato, aggiungete un cucchiaino di concentrato di pomodoro, mescolate e trasferite tutto in una casseruola adatta alla cottura in forno.*
DEGLASSATE *la padella di cottura della carne con un bicchiere di acqua in modo da raccogliere tutti gli umori rilasciati, versatela nella casseruola, aggiungete le foglie di 3 rametti di timo, quindi coprite con un foglio di alluminio, lasciando un'apertura per far fuoriuscire l'umidità.*
INFORNATE *la casseruola a 180 °C per 1 ora e 30', senza mai mescolare e rimuovendo l'alluminio negli ultimi 30'.*
FRULLATE *50 g olio con le foglie di menta e la scorza grattugiata di mezzo limone, ottenendo un intingolo fluido e profumato. Conservatelo in frigorifero fino al momento dell'utilizzo.*
SCIOGLIETE *molto delicatamente il burro in una casseruolina, poi spostatelo dal fuoco e unitevi il succo di 2 limoni e la scorza grattugiata di 1/2 limone, ottenendo una salsa cremosa.*
LESSATE *le trofie (potete prepararle come descritto nella Scuola di cucina qui a fianco) in acqua salata per 3-4'. Scolatele con il mestolo forato, trasferitele in una zuppiera con due cucchiai di acqua di cottura e amalgamatevi la salsa al limone.*
SERVITE *le trofie con l'intingolo alla menta e lo stufato di agnello. Decorate a piacere con foglioline di menta.*
LA SIGNORA OLGA *dice che potete portare in tavola lo stufato di agnello nella sua casseruola: ogni commensale potrà servirsi la quantità gradita.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- **Colline Saluzzesi Pelaverga**
- **Orcia Rosso**
- **Melissa Rosso**

LO STILE IN TAVOLA

Piatto della minestra alla viterbese Virginia Casa, piatto e sottopiatto del timballo di riso rosso H&H-Pengo, tutti i tovaglioli Once Milano.

2 Sferette fredde di ricotta con verdure caramellate

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
360 g ricotta di capra soda
100 g pangrattato
80 g grana grattugiato
2 cespi di indivia belga
2 cipolle rosse
zucchero – olio extravergine di oliva – sale

SPUNTATE *i cespi di indivia e tagliateli in spicchi.*
SBUCCIATE *le cipolle, tagliatele a metà, poi separate gli strati ricavando delle falde e tagliatele in larghe listerelle.*
TOSTATE *il pangrattato in una padella antiaderente con un pizzico di sale e un filo di olio per un paio di minuti.*
TRASFERITE *il pangrattato in un piatto e nella stessa padella brasatevi le cipolle e l'indivia con un filo di olio e un pizzico di sale, a fuoco molto vivace, per 2′. Unite nelle verdure 2 cucchiai di zucchero e fatele caramellare per 1′.*
MESCOLATE *in una ciotola la ricotta con il grana, poi plasmate il composto in circa 60 sferette (ø 2 cm) e passatele nel pangrattato tostato.*
DISTRIBUITE *le verdure caramellate nei piatti con 10 palline ciascuno.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Monferrato Bianco
- Carso Malvasia
- Castel del Monte Bianco

3 Minestra alla viterbese

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
50 g semolino – **2** pomodori
1 patata grande – **1** zucchina grande
1 carota – **1** gambo di sedano – **1** cipolla
grana grattugiato – burro – aglio – basilico
prezzemolo – olio extravergine di oliva – sale

TAGLIATE *la zucchina a listerelle sottili.*
MONDATE *e sminuzzate la cipolla.*
PREPARATE *un trito con uno spicchio di aglio, un grosso ciuffo di prezzemolo, una decina di foglie di basilico e il sedano.*
PELATE *la patata e raschiate la carota, quindi grattugiatele, riducendole in poltiglia.*
SPELLATE *i pomodori e tagliateli a pezzetti.*
RACCOGLIETE *in una casseruola le verdure (tranne i pomodori) e il trito; bagnate con un litro di acqua e cuocete per 8-10′.*
VERSATE *poi il semolino e amalgamate bene; proseguite la cottura per 15′, unendo verso la fine metà dei pomodori. Togliete dal fuoco la minestra e mantecatela con una noce di burro e 2 abbondanti cucchiai di grana.*
DISTRIBUITE *la minestra tiepida nei piatti completando con il resto dei pomodori, altre foglie di basilico e un filo di olio.*
TRADIZIONI REGIONALI *Nel Viterbese zuppe e minestre di verdure di stagione, legumi, pane o cereali sono tra i piatti locali più caratteristici. Una ricetta semplice, ma che richiedeva alle donne di casa la massima qualità nella fattura per non scadere a brodaglia, in dialetto "bujacca", termine con cui si definiva la minestra dei poveri e dei carcerati. Nelle ricette moderne, il semolino è sostituito da pasta piccola o spezzata.*

OLIO *mediamente fruttato, con aromi vegetali e amaro e piccante ben dosati.*
- Tuscia Dop
- Canino Dop

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Riviera del Brenta Bianco
- Tarquinia Bianco
- Lizzano Bianco

4 Raviolini di barbabietola, friggitelli e pecorino

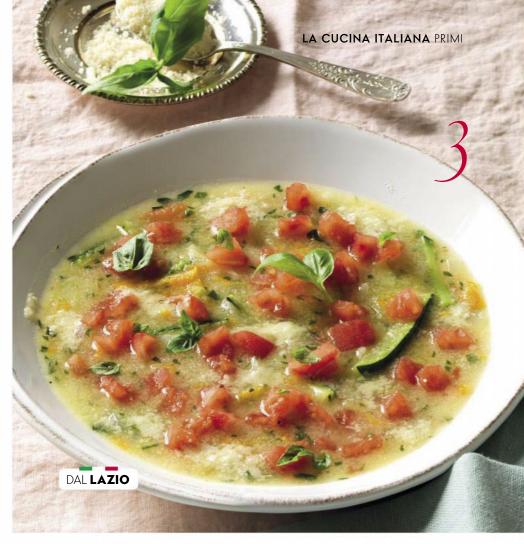
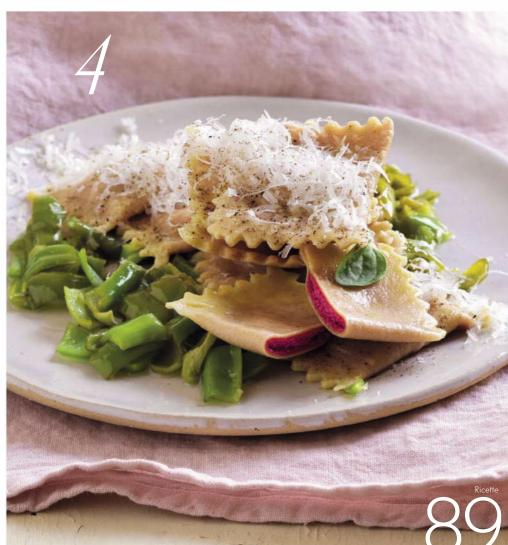
IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 20′ più 30′ di riposo della pasta
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
300 g ricotta vaccina
250 g farina 0 più un po'
190 g 10 tuorli
150 g barbabietola pronta lessata
150 g friggitelli
100 g aceto di vino bianco – **100 g** zucchero
1 uovo – pecorino semistagionato
grana grattugiato
olio extravergine di oliva – sale – pepe

IMPASTATE *la farina con i tuorli, a mano o con la macchina impastatrice; lavorate finché non ricaverete un panetto omogeneo. Lasciatelo riposare in una ciotola avvolta nella pellicola, fuori del frigo, per circa 30′.*
PELATE *la barbabietola e frullatela.*
MESCOLATE *in una ciotola la ricotta con 2 cucchiai di grana, un pizzico di sale e l'uovo intero, poi unitevi la barbabietola frullata ottenendo un composto cremoso di colore fucsia.*
STENDETE *il panetto di pasta in lunghe sfoglie spesse un millimetro.*
DISTRIBUITE *su ogni sfoglia due file di ripieno in mucchietti distanziati di 3-4 cm, una appena sotto e l'altra appena sopra la linea centrale: per un risultato più preciso l'ideale è usare la tasca da pasticciere.*
RISVOLTATE *i lembi di pasta sopra alle due file di ripieno e premete fra i vari mucchietti, lungo la linea centrale e lungo i bordi per sigillare tutti i raviolini, quindi separateli con la rotella dentellata, tagliando prima lungo la linea centrale poi fra gli spazi liberi. Conservateli in un vassoio infarinato.*
SPUNTATE *i friggitelli, apriteli a metà, eliminate i semi, poi tagliateli a pezzetti.*
PORTATE *a bollore in una casseruola l'aceto con lo zucchero, un grosso pizzico di sale e cuocetevi i friggitelli per 6-7′.*
LESSATE *i ravioli in acqua salata per circa 3′ dal bollore. Scolateli con il mestolo forato, per non romperli, e conditeli con un filo di olio.*
SGOCCIOLATE *i friggitelli, distribuiteli nei piatti con i ravioli e completate con una grattugiata di pecorino e un pizzico di pepe.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Bagnoli Bianco
- Offida Pecorino
- Riesi Insolia

3
DAL LAZIO

4

5 Timballo di riso rosso, burrata e crema di bietole

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g bietole da costa
400 g riso rosso integrale
250 g 1 burrata
1 carota – **1** zucchina
1 peperone giallo – **1** gambo di sedano
maggiorana fresca
olio extravergine di oliva – sale

PORTATE *a cottura il riso in abbondante acqua salata, superando di qualche minuto la cottura in modo da renderlo molto morbido e fargli sprigionare tutto l'amido.*
PULITE *le bietole e separate le foglie verdi dalle coste bianche (conservandone un paio).*
LESSATE *le foglie in acqua bollente salata per 1', poi scolatele, raffreddatele in acqua fredda e frullatele con un cucchiaio di olio, ricavando una crema.*
MONDATE *il peperone, la zucchina, il sedano, la carota e 2 coste delle bietole: fatene una piccola dadolata e cuocetela a vapore per 6-7' oppure lessatela per 5'.*
SCOLATE *il riso e, senza condirlo, distribuitelo in 4 stampini (ø 7-8 cm) pressandolo bene per compattarlo.*
SPEZZETTATE *la burrata in 4 parti.*
CONDITE *la dadolata di verdure con un cucchiaio di olio e un pizzico di sale.*
VERSATE *la crema di bietole nei piatti, sformatevi al centro i timballini di riso e completate con la burrata, le verdure e foglioline di maggiorana. Servite.*

LA SIGNORA OLGA *dice che il riso rosso integrale, caratterizzato da un aroma intenso, è ricco di fibre, vitamine, sali minerali e antociani, gli speciali antiossidanti responsabili della sua colorazione. Ne esistono diverse varietà: dal Riz Rouge della Camargue a quello thailandese, fino ai nostrani "ris rus" ed Ermes diffusi in Piemonte, nel Pavese e nel Lodigiano. Si acquista nei negozi di specialità biologiche.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Montello e Colli Asolani Pinot bianco
- Capalbio Vermentino
- Leverano Bianco

6

SPONTANEO E PROFUMATO
Il dragoncello è un'erba aromatica che ricorda insieme l'anice, l'aceto e il pepe. Dona una nota fresca in ricette di carne, pesce e verdure

6 Mezze maniche al ragù di coniglio con pastis e olive

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 10′

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g cosciotti di coniglio a pezzi
350 g pasta tipo mezze maniche
100 g liquore all'anice tipo pastis
50 g pomodori datterini
50 g olive taggiasche snocciolate
1 carota – **1** gambo di sedano – **1/2** cipolla
rosmarino – dragoncello – burro
olio extravergine di oliva – sale – pepe

DISOSSATE *i cosciotti di coniglio, raschiando via la carne dall'osso. Tagliate la polpa ricavata a dadini, conditeli con sale e pepe, poi rosolateli in una grande padella, a fuoco vivace, con un filo di olio per 4-5′.*
MONDATE *e tritate la carota, il sedano e la cipolla, ricavando un soffritto.*
TOGLIETE *dalla padella la polpa di coniglio rosolata e tenetela al caldo, poi nella stessa padella aggiungete un filo di olio, un pizzico di sale e rosolatevi il soffritto per 5′.*
TRITATE *una decina di aghi di rosmarino.*
RIMETTETE *la polpa di coniglio nella padella con il soffritto, unendo anche una noce di burro e il trito di rosmarino. Proseguite la cottura, a fuoco lento, per circa 15′, infine aggiungete le olive, il pastis, i pomodorini tagliati a spicchi, 50 g di acqua e stufate tutto per 20′, ottenendo un ragù aromatico.*
PORTATE *a cottura la pasta in acqua salata, scolatela, conditela con il ragù e completate con un trito di dragoncello. Servite subito.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- **Riviera Ligure di Ponente Ormeasco**
- **Colli Orientali del Friuli Merlot**
- **Montepulciano d'Abruzzo**

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***14 giugno***

Una pasta di mare e di terra

FARINE RUSTICHE E PEPERONE ARROSTO PER UN IMPASTO ORIGINALE E PROFUMATO. NEL SUGO, UN **ARMONIOSO INCONTRO** TRA VONGOLE E FUNGHI

RICETTA WALTER PEDRAZZI
ABBINAMENTO VINO/RICETTA GIANLUCA LADU
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Nel bicchiere

Un bianco secco e sapido
Liguria di Levante Bianco "Giuncaro" 2014 Santa Caterina
Il terreno asciutto e ghiaioso delle colline della valle del Magra e il clima salino che arriva dal mare vicino si fondono in questo insolito misto di Sauvignon

Tagliatelle ai peperoni con vongole, funghi e fagiolini

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 50′

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
1 kg vongole spurgate
350 g 1 peperone rosso
300 g porcini freschi
200 g farina 00
200 g fagiolini
80 g semola di grano duro rimacinata
70 g farina integrale
50 g farina di grano saraceno
1 uovo
burro – prezzemolo tritato
olio extravergine di oliva – sale

1 ARROSTITE *il peperone sulla gratella per circa 35′; pelatelo e tagliate a pezzetti i filetti (il loro peso sarà di 200 g, puliti). Frullateli nel cutter, ottenendo un purè.*
2-3-4 MISCELATE *le farine e la semola e impastatele con il purè di peperone, l'uovo, un pizzico di sale e un cucchiaio di olio, fino a ottenere un panetto. Lavoratelo passandolo più volte nella sfogliatrice, finché non diventa ben liscio. Assottigliate quindi le sfoglie e stendetele ad asciugare su un canovaccio.*
5 FATE *aprire le vongole in padella con 3 cucchiai di olio, toglietele dalla padella e sgusciatele. Immergetele in una ciotolina di acqua per eliminare eventuale sabbia residua.*
6 FILTRATE *il sugo di cottura delle vongole, utilizzando un setaccio foderato con un foglio di carta da cucina. Mettetelo in una ciotola e immergetevi le vongole sciacquate. Mondate i fagiolini e sbollentateli per 7-8′ dalla ripresa del bollore, in acqua senza sale. Scolateli e apriteli a metà.*
7 TAGLIATE *le sfoglie di pasta a strisce, ottenendo tagliatelle corte e larghe.*
8 MONDATE *i funghi e affettateli tenendo separati i gambi dalle teste; scaldate un filo di olio in una padellina e cuocetevi prima i gambi dei funghi, per 2′, poi le teste, per 1′ circa.*
9 SCIOGLIETE *una noce di burro in una padella saltapasta, insieme a un ciuffo di prezzemolo tritato; aggiungetevi i fagiolini, poi i porcini, infine le vongole con il loro sughetto e regolate di sale.*
10 LESSATE *la pasta in acqua bollente salata; scolatela e versatela nella padella con il sugo; fatela saltare per 1′ e servite.*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

e Friulano, che fino a qualche anno fa si chiamava Tocai. Lavorato con metodo naturale, è un vino solare e robusto, con aromi lievi e un gusto ampio, minerale. Compagno ideale di piatti che sposano i sapori marini e quelli della campagna. Servitelo sui 10 °C. *16 euro.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***15 giugno***

LO STILE IN TAVOLA
Piatto Virginia Casa, macchina per la pasta Marcato, spianatoia Tescoma, padella dei funghi WMF.

1

Pesci

Marinati, grigliati, ripieni, in padella, in insalata, a spiedino. Una carrellata appetitosa del **MEGLIO DEL MARE**

RICETTE ALESSANDRO PROCOPIO **ABBINAMENTI VINI/RICETTE** GIUSEPPE VACCARINI
TESTI VALENTINA VERCELLI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

AZZURRI VIRTUOSI
Potete conoscere i pregi nutrizionali di sgombro, alici e tonno, nel servizio a pag. 122

1 Sgombri ripieni

IMPEGNO Medio
TEMPO 40 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
900 g 3 sgombri da pulire
300 g fichi freschi
60 g pangrattato
1 spicchio di aglio
origano fresco – origano secco
limone – olio extravergine di oliva
sale – pepe

PULITE *e diliscate gli sgombri come illustrato nella Scuola di cucina a fianco.*
TRITATE *un mazzetto di origano fresco con un pizzico di origano secco e l'aglio.*
TOSTATE *in una padella il pangrattato con tre cucchiai di olio, unitevi un pizzico di sale e il trito di origano e aglio; dopo 2' aggiungete il succo di mezzo limone e una macinata di pepe.*
APRITE *gli sgombri a metà e salateli, quindi riempiteli con il pangrattato tostato e richiudeteli.*
METTETE *gli sgombri su una teglia foderata con carta da forno e cospargeteli con abbondante olio, quindi copriteli con altra carta da forno e mettete un peso sopra la teglia.*
INFORNATE *gli sgombri a 190 °C per 12-13'.*
TAGLIATE *i fichi a spicchi e privateli della buccia.*
SFORNATE *gli sgombri, guarniteli con i fichi e alcune foglie di origano fresco e portate in tavola.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, in mancanza di origano fresco, potete usare quello secco, dimezzando le dosi.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- Colli Berici Pinot bianco
- Costa d'Amalfi Furore Bianco
- Delia Nivolelli Grecanico

LO STILE IN TAVOLA
Piatto del rombo marinato Unomi Laboratorio di Ceramica, piatto delle triglie al pomodoro Virginia Casa, tovagliolo color vinaccia Once Milano, tovagliolo azzurro Society by Limonta.

Scuola di cucina

DILISCARE LO SGOMBRO

Nel Mare Mediterraneo esistono due varietà di sgombri, quello comune, più grande, detto anche maccarello o lacerto, e lo sgombro lanzardo, meno pregiato. Fa parte della grande famiglia dei pesci azzurri, oggi rivalutati perché molto ricchi di grassi amici delle arterie, i famosi Omega 3. Lo sgombro ha polpa soda e molto gustosa e un apporto calorico contenuto (168 calorie per 100 g). Da noi si cucina alla griglia, in padella con il vino bianco o al forno con il pomodoro, mentre nei paesi nordici lo si mangia affumicato. Molto frequente è anche la conservazione in scatola, sia sott'olio sia in salamoia.

a **Praticate un'incisione sull'addome, eviscerate lo sgombro, lavatelo e asciugatelo con carta da cucina, poi eliminate le pinne con le forbici.**
b **Staccate con delicatezza la lisca dalla polpa su entrambi i lati dello sgombro con un coltello affilato.**
c **Tagliate con le forbici la lisca alle due estremità, quindi staccatela, tagliandola anche lungo la schiena.**
d **Eliminate con un coltello le lische più grandi rimaste nell'addome e quelle più piccole con l'aiuto di una pinzetta.**

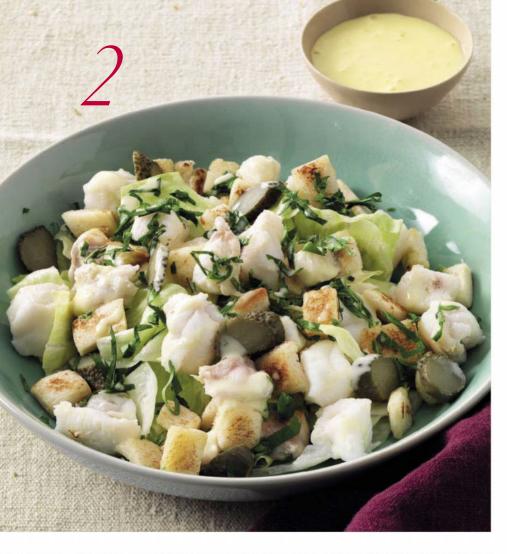
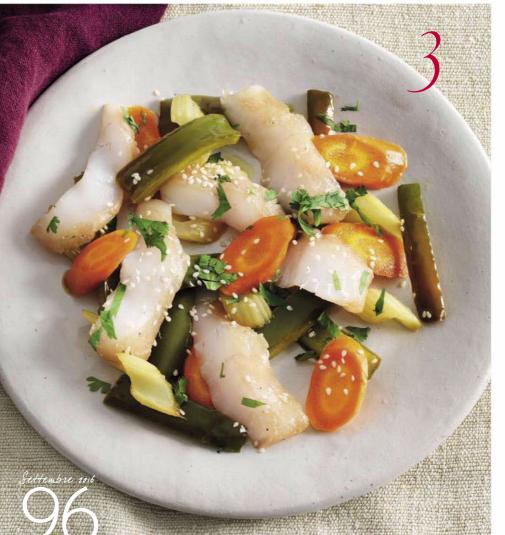
A

B

C

D

2

3

2 Caesar salad con coda di rospo

IMPEGNO Medio
TEMPO 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g coda di rospo
500 g lattuga da pulire
100 g pancarré
50 g brodo di pesce
2 cetriolini sotto aceto – **1** uovo
olio di semi di girasole o di arachide
aceto di vino bianco – prezzemolo
olio extravergine di oliva – sale

UNITE *in un recipiente l'uovo, il brodo di pesce, 150 g di olio di girasole o di arachide e un cucchiaino di aceto di vino bianco; inserite il frullatore a immersione ancora spento fino in fondo al recipiente, quindi azionatelo sollevandolo lentamente e frullando per circa 1′: otterrete una maionese.*
PULITE *la coda di rospo, tagliatela a pezzi e fatela arrostire in padella con 2 cucchiai di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale per 2′.*
PRIVATE *il pancarré della crosta, tagliatelo a cubetti e fateli rosolare in una padella con 2 cucchiai di olio extravergine di oliva per 2′.*
MONDATE, *lavate e tagliate la lattuga; pulite e tritate un ciuffo di prezzemolo, tagliate i cetriolini a rondelle.*
DISTRIBUITE *la lattuga nei piatti, adagiatevi i bocconcini di coda di rospo, guarnite con il pancarré tostato, i cetriolini e il prezzemolo, condite con la maionese e portate in tavola.*
LA SIGNORA OLGA *dice che la Caesar salad è stata creata negli Usa dal cuoco italiano Cesare Cardini, nel 1924, per la festa del 4 luglio, giorno dell'Indipendenza statunitense. Questa è una libera interpretazione, con il pesce anziché il pollo e una maionese particolare.*

VINO *bianco frizzante, sapore secco e fresco.*
- **Vicenza Bianco frizzante**
- **Colli Bolognesi Pignoletto frizzante**
- **Sannio Bianco frizzante**

3 Rombo marinato con verdure agrodolci

IMPEGNO Medio
TEMPO 30 minuti più 1 ora e 30′ di marinatura

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 kg rombo chiodato (**600 g** filetti puliti)
500 g peperoni verdi
250 g sedano
200 g carote

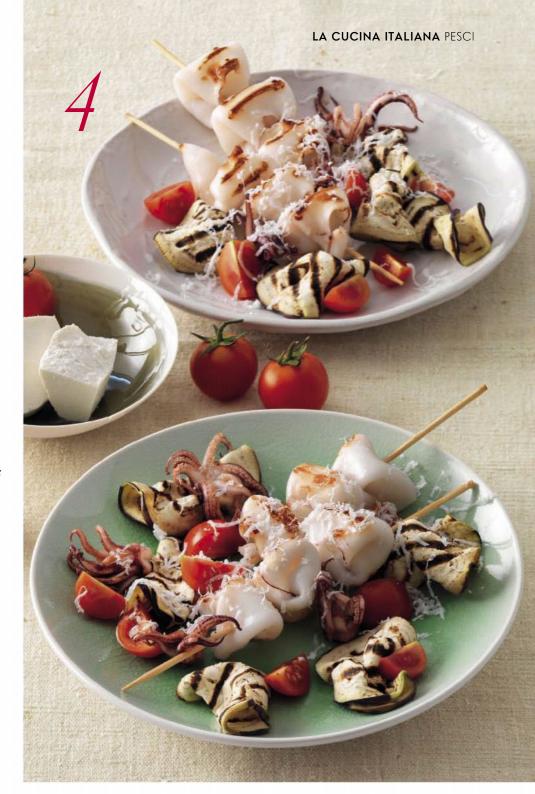
90 g cipollotti – **90 g** salsa di soia
15 g miso bianco (shiro miso)
3 lime
6 foglie di menta – **6** foglie di coriandolo
aceto di mele – semi di sesamo
zucchero – olio extravergine di oliva
sale – pepe

SFILETTATE *il rombo e togliete la pelle.*
MONDATE *i cipollotti e tagliateli a fettine.*
TRITATE *le foglie di menta.*
UNITE *in un recipiente il miso, la salsa di soia, il succo dei lime, i cipollotti, la menta tritata, le foglie di coriandolo, una presa di semi di sesamo, una generosa macinata di pepe e un pizzico di sale (marinata).*
METTETE *i filetti di rombo nella marinata, coprite il recipiente e lasciate riposare in frigorifero per 1 ora e 30′.*
PULITE *i peperoni e riduceteli a listerelle, mondate il sedano e tagliatelo a pezzi, sbucciate le carote e affettatele a rondelle.*
SCALDATE *un cucchiaio di olio in una padella, unite le verdure, aggiungete un pizzico di sale, quindi 2 cucchiai di zucchero e fate caramellare le verdure per 5′; aggiungete poi 5 cucchiai di aceto di mele e proseguite la cottura per 1′.*
TOGLIETE *il rombo dalla marinata, tagliatelo a fettine sottili, unitelo alle verdure e servite.*
LA SIGNORA OLGA *dice che il miso è un condimento della cucina giapponese, ricco di proteine vegetali e sali minerali; deriva dalla fermentazione dei semi di soia, cui possono essere aggiunti cereali. Lo shiro miso, a base di semi di soia e riso, ha un sapore dolce e delicato. Si acquista nei negozi biologici.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Breganze Sauvignon
- Aprilia Trebbiano
- Sciacca Inzolia

4 Spiedini di calamari grigliati

IMPEGNO Facile
TEMPO 35 minuti più 45′ di riposo
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g 12 calamari
180 g melanzana
80 g pomodorini ciliegia
20 g ricotta salata
olio extravergine di oliva – sale

MONDATE *la melanzana e tagliatela a fette molto sottili con l'aiuto di una mandolina o di un'affettatrice.*
STENDETE *su un vassoio le fette di melanzana, cospargetele di sale e lasciate riposare per 45′.*
LAVATE *i pomodorini e tagliateli a spicchi.*
ASCIUGATE *con la carta da cucina le fette di melanzana, ungete la griglia con un filo di olio e cuocetele per 1′ per parte.*
PULITE *i calamari, separando dai sacchi testa e tentacoli con i visceri. Tenete da parte i tentacoli; aprite a libro i sacchi, arrotolateli e infilzatene tre per ogni stecchino lungo.*
SALATE *gli spiedini, metteteli sulla griglia unta con un filo di olio e cuoceteli per 8′; grigliate poi i tentacoli per 3′.*
SERVITE *gli spiedini con i tentacoli, le melanzane grigliate e i pomodorini, completando con la ricotta grattugiata.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Lison-Pramaggiore Bianco
- Esino Bianco
- Erice Grillo

5 Padellata di conchiglie e verdure

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti più 2 ore di spurgatura
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g cozze
500 g vongole – **500 g** fasolari
300 g porri – **300 g** peperoni rossi
300 g taccole
timo – olio extravergine di oliva – sale grosso

FATE *spurgare separatamente vongole e fasolari in frigo, immersi in acqua con una manciata di sale grosso, per almeno 2 ore.*

PRIVATE *le cozze dei filamenti (bisso), spazzolatele e sciacquatele.*
RACCOGLIETE *2 cucchiai di olio e 2 rametti di timo in una pentola alta, unite le cozze, le vongole e i fasolari e fate cuocere a fiamma moderata per 10′.*
MONDATE *i porri e riduceteli in rondelle; pulite i peperoni e tagliateli a pezzetti, lavate le taccole e tagliatele in tre parti.*
SALTATE *le verdure in padella con 3 cucchiai di olio per 4′.*
APRITE *le conchiglie, eliminate la metà dei gusci senza il mollusco e filtrate il liquido di cottura.*
UNITE *alla padella con le verdure il liquido filtrato e mescolate per 1′, quindi aggiungete le cozze, le vongole e i fasolari e fate cuocere per altri 2′.*

LA SIGNORA OLGA *dice che potete usare questo misto di conchiglie e verdure per condire una pasta corta secca, ottenendo così un piatto unico appetitoso e completo. Potete sostituire le conchiglie con gamberetti e pesci di polpa bianca, soda e compatta, come la coda di rospo, il pesce San Pietro o il merluzzo.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Friuli-Aquileia Verduzzo**
- **Bianco di Pitigliano**
- **Lamezia Bianco**

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***16 giugno***

La lunga estate del Mediterraneo

BAULETTI DI PESCE, POMODORI, CONCHIGLIE, FAGIOLI ED ERBE AROMATICHE. UN PIATTO **LABORIOSO E SQUISITO** PER PORTARE IN TAVOLA ANCORA UN PO' DI VACANZA

RICETTA WALTER PEDRAZZI **ABBINAMENTO VINO/RICETTA** GIANLUCA LADU
TESTI LAURA FORTI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

Nel bicchiere

Un bianco secco, sapido, dal profumo floreale
Abruzzo Pecorino "Don Carlino" 2014
Nicoletta De Fermo
Tradizione plurisecolare e piglio naturale per questa piccola realtà artigianale d'Abruzzo. Da vigne allevate tra il mare

Totani ripieni di frutti di mare, con cannellini

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore

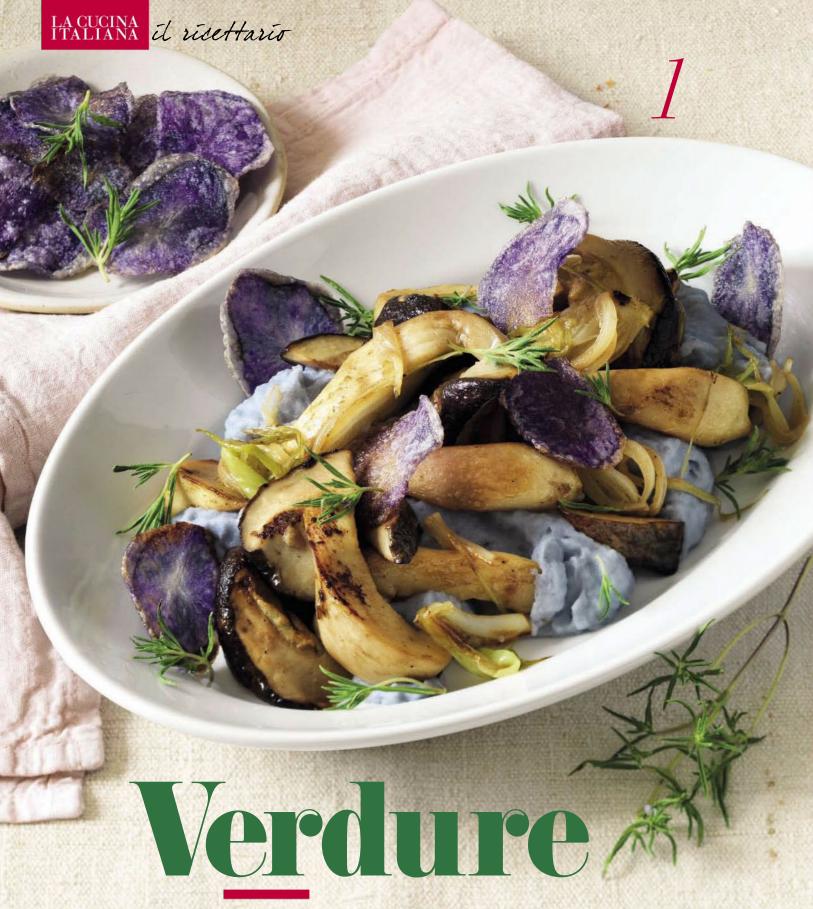
INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,3 kg 8 totani
500 g fasolari
500 g cozze
300 g pomodorini ciliegia
240 g fagioli cannellini (lessati o sgocciolati)
130 g pane di grano duro – **1/2** cipolla
prezzemolo – basilico – aglio – vino bianco secco
olio extravergine di oliva – sale – pepe

1 PULITE *i totani, separando i ciuffi dai corpi. Eliminate la penna interna e gli occhi; lasciate però la pelle, che dà sapore e colore ai molluschi. Tagliate i ciuffi in 4 parti per il lungo, lasciando i tentacoli interi.*
2 APRITE *i fasolari a crudo, con il coltellino per le ostriche (se non lo avete, utilizzate un coltello robusto, e proteggetevi la mano con cui tenete ferma la conchiglia, per evitare di ferirvi).*
3-4 APRITE *a crudo anche le cozze e raccoglietе i molluschi su un tagliere, quindi sminuzzateli con un coltello, ottenendo un battuto.*
5 TOSTATE *il pane, tagliatelo a dadini e frullatelo non troppo finemente; tritate uno spicchio di aglio con un ciuffo di basilico e uno di prezzemolo. Mescolate il pane con il battuto di molluschi e il trito aromatico. Condite con 2 cucchiai di olio, sale e pepe e mescolate con le mani, ottenendo il ripieno per i totani.*
6 RIEMPITE *i corpi dei totani con il ripieno e chiudeteli con uno stecchino, per evitare che fuoriesca in cottura.*
7-8 AFFETTATE *la cipolla e fatela dorare in un filo di olio, in una padella. Unite i totani ripieni e rosolateli per 2′, voltandoli sui due lati, finché non cominciano a prendere colore; sfumateli quindi con mezzo bicchiere di vino bianco e spegnete.*
9 DISPONETE *in una pirofila i ciuffi dei totani, poi i corpi ripieni, con l'intingolo di cottura.*
10 COMPLETATE *la pirofila con i pomodorini tagliati a metà e i fagioli cannellini. Condite con un filo di olio, bagnate con mezzo bicchiere di vino bianco e coprite con un foglio di alluminio. Infornate a 200 °C per 20′, poi togliete l'alluminio e cuocete per altri 20-25′.*

Adriatico e la Maiella con metodo biodinamico, ecco un Pecorino che guizza allegro, pieno, con spiccati accenti minerali e freschi e note di zagara. È un vino sincero e ricco, che ad alcuni può sembrare selvatico. Questo il suo bello. Servitelo sui 12 °C. *17 euro.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***15 giugno***

LO STILE IN TAVOLA
Piatto H&H-Pengo; padella WMF.

Verdure

L'universo verde con una varietà di **COLORI**, sapori e consistenze arriva in tavola trasformato in focacce, fagottini e cannelloni

RICETTE GIOVANNI ROTA **ABBINAMENTI VINI/RICETTE** GIUSEPPE VACCARINI
TESTI VALENTINA VERCELLI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

1 Spuma di patate viola con porcini

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30′
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **850 g** patate viola
- **500 g** funghi porcini
- **150 g** cipollotti
- **100 g** panna fresca
- **100 g** latte
- **2** rametti di santoreggia
- olio di arachide – olio extravergine di oliva
- sale – pepe

PELATE *650 g di patate, tagliatele a cubotti di 3 cm di lato, mettetele in pentola in acqua fredda con un pizzico di sale e fatele cuocere per 25′, quindi lasciatele nella loro acqua di cottura.*
FATE *bollire la panna e il latte con un pizzico di sale e un filo di olio extravergine di oliva, quindi unite le patate lessate dopo averle schiacciate con lo schiacciapatate, mescolando per amalgamare.*
PULITE *i funghi eliminando la terra sul gambo con un coltello e le impurità sulla cappella con uno spazzolino o con un panno inumidito, poi tagliateli a spicchi per il lungo.*
MONDATE *i cipollotti, tagliateli a pezzi e spadellateli con i funghi, 2 cucchiai di olio e 2 rametti di santoreggia per 8′; poco prima di spegnere, aggiungete un pizzico di sale e una macinata di pepe.*
PREPARATE *le chips con 200 g di patate viola come indicato nella Scuola di cucina a fianco.*
METTETE *la spuma di patate in un piatto di portata, adagiatevi sopra i funghi, guarnite con le chips e portate in tavola.*
LA SIGNORA OLGA *dice che le patate viola sono ricche di sostanze antiossidanti, grazie all'abbondante presenza di antociani. Molto farinose, hanno un sapore che ricorda la castagna e, grazie al loro caratteristico colore, permettono di creare piatti d'effetto.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Gambellara Classico
- Trebbiano d'Abruzzo
- Contea di Sclafani Grecanico

LO STILE IN TAVOLA
Piatti dei cannelloni di porri H&H-Pengo, piattino della focaccia Unomi Laboratorio di Ceramica, ciotolina delle verdure al forno Potomak Studio, tovaglioli Once Milano, coltello Victorinox.

Scuola di cucina

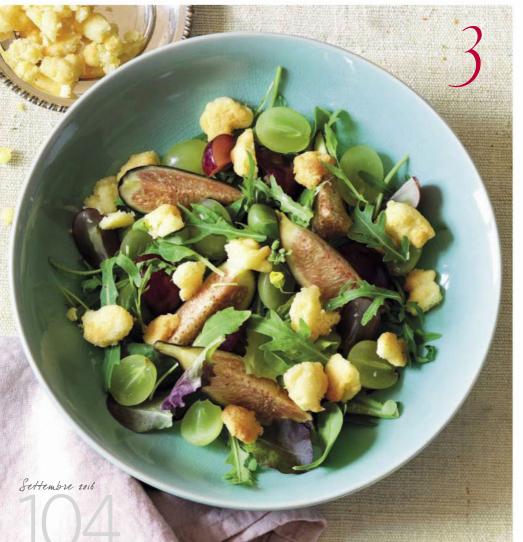
LE CHIPS DI PATATE

Un classico dell'aperitivo che diventa straordinario grazie alla preparazione casalinga.
Con il procedimento descritto si possono realizzare anche chips di patate dolci, platano e tapioca.

a **Sbucciate le patate e tagliatele a fette molto sottili (1,5 mm di spessore) con il coltello o con l'aiuto di una mandolina. Immergetele in acqua per 30′, separando le fette, in modo che perdano parte dell'amido.**
b **Asciugate bene le patate disponendo le fette non sovrapposte su carta assorbente.**
c **Friggete le patate in abbondante olio di arachide per 5′ a 130 °C, girandole spesso (se avete tagliato le patate a fette più spesse, la temperatura di frittura deve essere più bassa); cuocendo poche fette alla volta è più facile mantenere la cottura omogenea e rendere croccanti le chips. Scolatele bene, quindi adagiatele su carta assorbente di colore bianco, tamponandole con altra carta; infine, salatele e servitele subito. Se dopo la cottura dovessero perdere la croccantezza, disponetele su una teglia e infornatele nel forno ventilato a 90 °C per qualche minuto, per eliminare l'umidità in eccesso.**

A

B

C

2 Fagottini di carote con crema di avocado

IMPEGNO Medio
TEMPO 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g carote con foglie
250 g avocado
230 g cetriolo – **50 g** farina di riso
limone – semi di sesamo
salsa di soia – olio di arachide
olio extravergine di oliva – sale

MONDATE *le carote, tenendo da parte le foglie, e tagliatele a fettine sottili con una mandolina.*
IMPANATELE *con la farina di riso e friggetele in abbondante olio di arachide per 3′, quindi tuffatevi le foglie di carota per qualche secondo, in modo da renderle croccanti, e scolate tutto su carta da cucina.*
PULITE *l'avocado, tagliatelo a pezzi, unitevi il succo di mezzo limone, un pizzico di sale, due cucchiai di olio extravergine di oliva e riducetelo a crema con un frullatore a immersione.*
SBUCCIATE *il cetriolo, tagliatelo a bastoncini sottili (julienne) e fatene un trito grossolano da mescolare alla crema di avocado.*
TOSTATE *i semi di sesamo per 2′ in padella, quindi aggiungeteli alla salsa di soia.*
PONETE *in una tazzina da caffè due fette di carota incrociate, sistemate nel mezzo la crema di avocado e cetrioli, quindi estraete il fagottino dalla tazzina stringendo i lembi delle carote; ripetete l'operazione fino a esaurimento degli ingredienti.*
GUARNITE *un piatto di portata con i semi di sesamo, adagiatevi sopra i fagottini con le foglie di carota fritte e servite.*

VINO *bianco secco, leggermente aromatico.*
- Bianco di Custoza
- Bianchello del Metauro
- Gioia del Colle Bianco

3 Insalata di fichi e uva con crumble al formaggio

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti più 30 minuti di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
100 g farina 00
100 g Grana Padano Dop
100 g burro

60 g rucola – **30 g** misticanza
24 acini di uva verde e rossa
6 fichi – **1** tuorlo
olio extravergine di oliva – sale

IMPASTATE *la farina con il grana grattugiato, il tuorlo e il burro a temperatura ambiente fino a ottenere un composto morbido e omogeneo.*
RASSODATE *l'impasto nel freezer per 30', poi spezzettatelo grossolanamente, ponetelo su una teglia con carta da forno e fatelo cuocere a 200 °C con forno ventilato per 7'.*
TAGLIATE *ogni fico in sei spicchi e dividete gli acini d'uva a metà.*
DISTRIBUITE *la rucola e la misticanza nei piatti, condite con un filo di olio e un pizzico di sale, quindi adagiatevi gli spicchi di fico, gli acini d'uva e il crumble di formaggio.*

VINO *bianco giovane, amabile e fragrante.*
- **Reno Bianco amabile**
- **Circeo Bianco amabile**
- **Arborea Trebbiano amabile**

4 Verdure al forno con crema di caprino alla senape

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
400 g carote gialle
300 g rape bianche
200 g fagiolini
150 g cipolle rosse
150 g cipolle bianche
125 g caprino
45 g latte
semi di senape
olio extravergine di oliva
sale – pepe

SCALDATE *il forno a 200 °C. Mondate le verdure, quindi riducete le cipolle a spicchi, le carote a rondelle e le rape a tocchetti.*
PONETE *le verdure su una teglia di alluminio rivestita con carta da forno e conditele con olio, sale e pepe.*
CUOCETE *le verdure nel forno ventilato per 25', abbassando la temperatura a 180 °C dopo i primi 10'.*
TOSTATE *i semi di senape in padella per 2'.*
MESCOLATE *il caprino con il latte, aggiungendo un pizzico di sale e uno di pepe; appena prima di servire, unitevi i semi di senape tostati.*
SERVITE *le verdure miste dopo avervi versato sopra la crema di caprino.*
LA SIGNORA OLGA *dice che tenendo le verdure separate nella teglia, se ne preservano i colori. Si può aggiungere a piacere qualche rametto di timo prima di cominciare la cottura per renderle più profumate.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Friuli-Isonzo Sauvignon**
- **Colline Lucchesi Bianco**
- **Sant'Agata dei Goti Greco**

5 Focaccia con verdure e formaggi

IMPEGNO Medio
TEMPO 50 minuti più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g farina 00
280 g formaggio primo sale
200 g zucchine – **120 g** ricotta
100 g pomodorini ciliegia
maggiorana
olio extravergine di oliva – sale

SETACCIATE *la farina e mescolatela con 200 g di acqua, 100 g di olio e 12 g di sale, precedentemente disciolto in un po' di acqua, fino a ottenere un composto omogeneo.*
FATE *riposare l'impasto a temperatura ambiente per almeno 1 ora.*
MONDATE *le zucchine e grattugiatele; grattugiate il primo sale e unite tutto alla ricotta mescolando con una frusta (ripieno).*
TAGLIATE *i pomodorini a metà per il lungo.*
PREPARATE *un'emulsione con 50 g di acqua, 50 g di olio e un pizzico di sale.*
DIVIDETE *l'impasto in due parti uguali e stendetele con il matterello fino a ottenere una sfoglia spessa 2 mm.*
SCALDATE *il forno, ungete una teglia di alluminio e adagiatevi una sfoglia.*
DISTRIBUITE *il ripieno in piccoli mucchietti ravvicinati e ponete metà pomodorino sopra ciascuno, ricoprite con la seconda sfoglia, ritagliando l'eccedenza di pasta sui bordi.*
RIPIEGATE *i bordi, bucate la sfoglia superiore con una forchetta in corrispondenza dei mucchietti di ripieno e cospargete la superficie della focaccia con l'emulsione di acqua, olio e sale.*
CUOCETE *in forno a 190 °C per 15', quindi decorate la focaccia con qualche rametto di maggiorana e proseguite la cottura per 5'.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Colli Euganei Chardonnay**
- **Golfo del Tigullio Vermentino**
- **Vesuvio Bianco**

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***10 giugno***

FANTASIA
Variate a piacere il ripieno per creare tante focacce diverse, anche in versione dolce

CELEBRA CON NOI LA MODA

VOGUE FASHION'S NIGHT OUT

MILANO 20 SETTEMBRE 2016

19.00-22.30 IN TUTTI I NEGOZI DEL CENTRO - ENTRATA LIBERA

#VFNO2016

WWW.VOGUE.IT/VFNO2016

Con il patrocinio
del Comune di Milano

Partners

Carni e uova

Qualche **BIZZARRIA** da chef alternata a tranquilli sapori di casa. Sempre abbinati con eleganza, nel gusto e nella presentazione

RICETTE DAVIDE BROVELLI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1

PER SERVIRE
Potete accompagnare queste nuvole con fette di pancarré tostato o con bacon seccato in forno

1 Uova marinate nelle nuvole

IMPEGNO Medio
TEMPO 30 minuti più 4 ore di marinatura
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
50 g zucchero
4 uova
grana grattugiato
polvere di capperi
sale

ROMPETE *le uova e separate gli albumi dai tuorli, facendo attenzione a mantenerli integri.*
MISCELATE *lo zucchero, 50 g di sale e un pizzico di polvere di capperi e marinate i tuorli con questa miscela. Dopo 4 ore toglieteli e sciacquateli, come nella Scuola di cucina a fianco.*
MONTATE *a neve gli albumi con un pizzico di sale; quando saranno sodi, unite una cucchiaiata di grana grattugiato, incorporandolo delicatamente, con una spatolina, per non smontare gli albumi.*
DISPONETE *il composto su una placca coperta con carta da forno, in quattro mucchietti, creando un incavo al centro di ognuno, che servirà per ospitare il tuorlo.*
INFORNATE *alla massima temperatura per 4-5'. Sfornate, togliete le nuvole dalla placca e completatele con i tuorli.*
LA SIGNORA OLGA *dice che la ricetta si può preparare anche con tuorli freschi: in questo caso, si adagiano al centro delle nuvole e si ripassano in forno moderatamente caldo per 2', in modo che cuociano rimanendo cremosi.*

VINO *bianco frizzante, secco e fresco.*
- **Oltrepò Pavese Riesling frizzante**
- **Castelli Romani Bianco frizzante**
- **San Severo Bombino bianco frizzante**

LO STILE IN TAVOLA
Piatti delle uova H&H-Pengo, piatti dei waffle e del pollo Unomi Laboratorio di Ceramica, pentola dell'arista Staub, tovaglioli colorati Once Milano. Ciotole in vetro Bormioli Rocco.

Scuola di cucina

"COTTURA" SENZA FUOCO

Con questo tipo di marinatura i tuorli subiscono una sorta di cottura grazie all'azione igroscopica di sale e zucchero, che "estraggono" progressivamente l'umidità: se si lasciano molto a lungo, i tuorli addirittura rassodano, mentre con poche ore di marinatura assumono una consistenza particolare, elastica in superficie, cremosa all'interno.

a **Miscelate sale e zucchero; profumateli a vostra scelta, aggiungendo erbe tritate o, come abbiamo fatto noi, polvere di capperi. Disponete metà del composto in una bacinella e adagiatevi sopra i tuorli, quindi ricopriteli con la polvere restante.**
b **Dopo 4 ore di marinatura, togliete i tuorli e ripuliteli da sale e zucchero, con un pennello.**
c **Immergeteli in una bacinella di acqua per sciacquarli dagli ultimi residui della marinata.**
d **Appoggiateli su carta da cucina e asciugateli delicatamente prima di adagiarli nelle nuvole.**

A

B

C

D

2

2 Waffle di patate e formaggio con prosciutto

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 15'
Senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 kg patate
300 g prosciutto crudo
70 g formaggio grana grattugiato
4 uova – sale

PELATE *le patate e sbucciatele. Grattugiatele e strizzatele bene per eliminare tutta l'acqua. Mescolatele poi con le uova, il formaggio e un pizzico di sale, ottenendo un composto piuttosto consistente.*
SCALDATE *i ferri per i waffle; disponetevi il composto di patate e cuocetelo per circa 10', voltando i ferri sui due lati, se utilizzate quelli da fornello.*
SERVITE *i waffle, tiepidi, con il prosciutto crudo.*
LA SIGNORA OLGA *dice che esistono due tipi di ferri per i waffle: il primo, da fornello, è una sorta di molla a due manici, incernierata su un lato, con il caratteristico disegno a quadretti su entrambi i lati. Il secondo tipo è più simile a una piastra da toast e funziona elettricamente. Entrambi si trovano nei negozi di casalinghi. Il composto si può cuocere anche in padella, a mo' di frittatina, voltandolo spesso sui due lati.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- **Friuli-Isonzo Pinot nero**
- **Capalbio Rosso**
- **Ischia Rosso**

3

3 Filetto di agnello con peperoni arrosto agrodolci

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g filetto di agnello
3 peperoni rossi
zucchero
curry mild
brodo vegetale
aceto – timo
olio extravergine di oliva
sale

ARROSTITE *i peperoni in forno a 180 °C per circa 30-35′. Sfornateli, chiudeteli per qualche minuto in un sacchetto, poi spellateli e tagliateli a filetti.*
CONDITE *il filetto con un filo di olio e un po′ di curry e lasciatelo insaporire per 10-15′.*
CUOCETELO *quindi in padella con poco olio, voltandolo sui due lati, per circa 3-5′ in tutto. Toglietelo dalla padella e lasciatelo riposare, tenendolo in caldo, per 10′.*
ELIMINATE *dalla padella il grasso residuo, poi unitevi un mestolo di brodo e fatelo ridurre fino a ottenere una salsina.*
SCIOGLIETE *in un'altra padella 2 cucchiai di zucchero con un goccio di acqua. Spruzzate con poco aceto, quindi bagnate con mezzo mestolino di acqua.*
LASCIATE *sciogliere i cristalli che si formeranno, quindi aggiungete i peperoni, lasciandoli insaporire in questa salsa agrodolce per 1′.*
SERVITE *il filetto con un po′ di sale e timo, la salsina e i peperoni in agrodolce.*

VINO *rosso secco, di moderato invecchiamento.*
- **Nebbiolo d'Alba**
- **Sangiovese di Romagna Superiore**
- **Etna Rosso**

DALL'**EMILIA-ROMAGNA**

4 Arista alla reggiana

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 40′ più 8 ore di marinatura
Senza glutine

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
1,650 kg arista
rosmarino – aglio – bacche di ginepro
pepe in grani – burro – latte – aceto
olio extravergine di oliva – sale

PULITE *l'arista da eccessi di grasso e tessuto connettivo, anche in mezzo agli ossi, legatela con lo spago da cucina, in modo che mantenga la forma in cottura, e infilate sotto lo spago 2-3 rametti di rosmarino.*
PREPARATE *una marinata: mettete in 70 g di olio qualche rametto di rosmarino, 2-3 spicchi di aglio schiacciati, un cucchiaio di aceto, un cucchiaino di grani di pepe schiacciati e 20 bacche di ginepro. Immergete l'arista nella marinata e lasciatela riposare in frigorifero per 8 ore, voltandola spesso.*
TOGLIETELA *dalla marinata e rosolatela in una padella con una noce di burro e un filo di olio; salatela, quindi trasferitela in una casseruola e copritela con un litro di latte.*
CUOCETE *per circa 1 ora; togliete la carne e continuate a cuocere il latte finché non si sarà ridotto in una salsa. Liberate l'arista dallo spago e servitela con la salsa.*

VINO *rosso secco, di moderato invecchiamento.*
- **Colli Piacentini Gutturnio**
- **Torgiano Rosso**
- **Frappato di Vittoria**

TRADIZIONI REGIONALI

Questo piatto è caratterizzato dalla lunga marinatura, che si può protrarre **anche per 24 ore.** Nei mesi più freddi, si lascia la carne fuori di casa, immersa nella neve. In Emilia non si usa rosolare la carne prima della cottura, ma la si fa cuocere finché il sugo si concentra e la carne si colora, dopo circa un'ora. Noi abbiamo rosolato preventivamente l'arista per mantenere la salsa più cremosa e dare alla carne un aspetto appetitoso.

5 Pollo con crema di porri e tarassaco

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,2 kg 1 pollo intero eviscerato
600 g porri
380 g tarassaco
aglio – burro – brodo vegetale
olio extravergine di oliva – sale

SEZIONARE IL POLLO

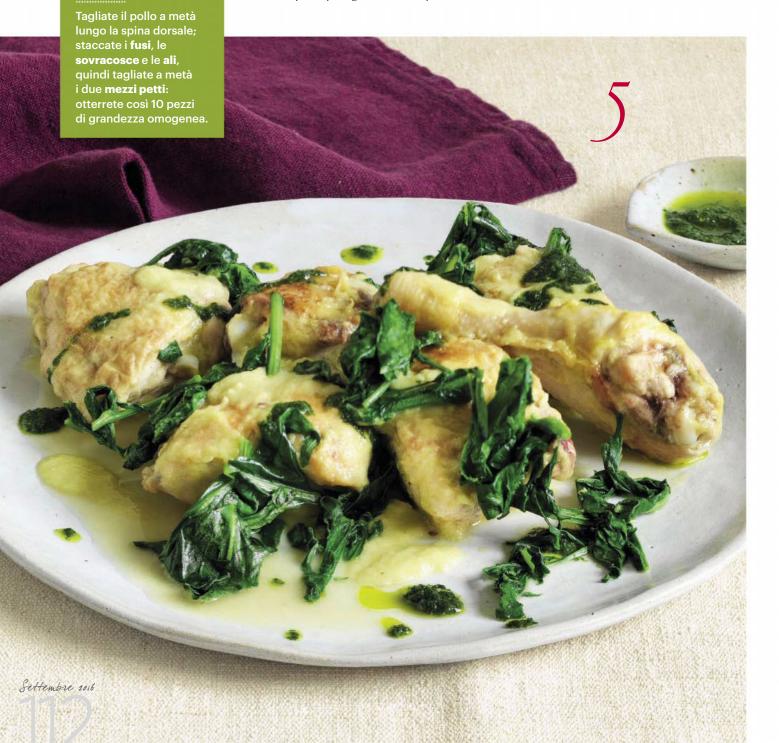
Tagliate il pollo a metà lungo la spina dorsale; staccate i **fusi**, le **sovracosce** e le **ali**, quindi tagliate a metà i due **mezzi petti**: otterrete così 10 pezzi di grandezza omogenea.

MONDATE *i porri e tagliateli a rondelle, lavateli e scolateli. Stufateli in una casseruola con una noce di burro, sale, un mestolo di acqua, per circa 20′.*
PULITE *il pollo, lavatelo, eliminate zampe e testa, quindi tagliatelo in 10 pezzi, tenendo anche le ali.*
ROSOLATE *i pezzi di pollo in una padella con una noce di burro e una presa di sale: appoggiateli prima dal lato della pelle e cuoceteli per 5-6′, voltateli e dorateli per altri 5-6′.*
FRULLATE *i porri con 3 mestoli di brodo, ottenendo una crema.*
TOGLIETE *il pollo dalla padella, eliminate il grasso e, nel fondo di cottura, unite la crema di porri e nuovamente i pezzi di pollo, quindi proseguite la cottura per 15-20′.*
PULITE *il tarassaco; frullatene 40 g con 50 g di olio e un pezzettino di aglio, ottenendo una salsina saporita.*
SPEZZETTATE *il tarassaco rimasto e unitelo al pollo negli ultimi 5′ di cottura.*
SERVITE *il pollo e il tarassaco sulla crema di porri, completando con la salsina.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- Colli Orientali del Friuli Friulano
- Greco di Tufo
- Galatina Chardonnay

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***9 giugno***

PIÙ VELOCE
Per semplificare la ricetta utilizzate fagioli in scatola: se ne trovano di ottimi, in vaso o in lattina, anche di qualità tutelata da marchio Igp

6

6 Costolette di vitello con verdure e funghi

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **250 g** fagioli freschi
- **250 g** carote
- **200 g** 1 porcino pulito
- **150 g** pomodorini ciliegia
- **4** fette di vitello con l'osso (300 g cad.)
- **1** scalogno
- prezzemolo tritato – vino bianco secco
- brodo – olio extravergine di oliva – sale

SGRANATE *i fagioli e lessateli in acqua bollente per 25', infine scolateli.*
CUOCETE *le costolette in padella, con un filo di olio, rosolandole sui due lati per circa 6-7' in tutto. Fatele riposare tenendole in caldo.*
SBUCCIATE *le carote e tagliatele a fette; affettate anche il porcino e tritate lo scalogno.*
ROSOLATE *lo scalogno con un filo di olio, quindi saltatevi il porcino per 2-3'; unite le carote e i pomodorini tagliati a metà. Sfumate con uno spruzzo di vino bianco e salate.*
AGGIUNGETE *un mestolo di brodo e i fagioli lessati, quindi fate restringere il sughetto per 5'. Completate con prezzemolo tritato.*
SERVITE *le verdure insieme alle costolette.*

VINO *rosso corposo, dal profumo ampio.*
- Gattinara
- Vino Nobile di Montepulciano
- Cannonau di Sardegna

BIRRA *chiara, leggermente amara con intensi aromi di luppolo, molto frizzante e poco persistente.*
- Pils o Pilsner

1

Scuola di cucina

ARRICCHIRE GLI IMPASTI

Uvetta, canditi, gocce di cioccolato, frutta. Sono tanti i modi per rendere ancora più goloso un impasto montato. Spesso, però, capita che gli ingredienti aggiunti affondino durante la cottura, finendo in gran parte sul fondo del dessert. Il risultato di questo inconveniente è un impasto disomogeneo con molti spazi vuoti, senza farcitura. Ecco alcune astuzie per aggirare l'ostacolo.

a **FRUTTA FRESCA SUCCOSA Tagliate le pesche a cubetti di 1 cm, rosolateli in una padella antiaderente, a fuoco vivace, per 3-4': in questo modo eliminerete l'acqua contenuta nella frutta, rendendola asciutta e leggera.**

b **UVETTA E CANDITI infarinate 200 g di uvetta, canditi o altra frutta disidratata tagliata a dadini: la farina agirà da "legante" con il resto del composto.**

c **GOCCE DI CIOCCOLATO Congelate 250 g di gocce di cioccolato per 30': così faranno in tempo ad amalgamarsi nel composto prima di sciogliersi.**

d **Incorporate con delicatezza gli ingredienti preferiti nell'impasto.**

A

Dolci

Ricette affettuose. Di quelle che si trovano nei quaderni **DI CASA**. Come il riso cotto nel latte, il budino di uva, i biscotti, la ricotta con lo zabaione. Più una bontà viennese

RICETTE EMANUELE FRIGERIO **ABBINAMENTI VINI/RICETTE** GIUSEPPE VACCARINI
TESTI AMBRA GIOVANOLI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

1 Gugelhupf di pesche

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 40′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10 PERSONE
550 g 10 uova a temperatura ambiente
500 g zucchero
500 g 3 pesche
300 g burro ammorbidito più un po′
300 g farina più un po′ – **200 g** fecola di patate
20 g lievito chimico in polvere per dolci
1 baccello di vaniglia – limone

MONTATE *il burro con lo zucchero, a mano o nella macchina impastatrice, per un paio di minuti, poi aggiungete le uova, uno alla volta, continuando a montare finché non saranno tutte ben incorporate. Unite i semi raschiati dal baccello di vaniglia, tagliato a metà. Non temete se in questa fase della lavorazione le uova tenderanno a separarsi: il composto tornerà omogeneo non appena aggiungerete le farine.*
SETACCIATE *nel composto il lievito, la farina e la fecola, mescolando fino a quando non otterrete un impasto morbido e omogeneo, infine aggiungetevi la scorza grattugiata di un limone e le pesche come descritto nella Scuola di cucina qui sotto.*
IMBURRATE *e infarinate uno stampo da gugelhupf o da ciambella classica (ø 22 cm, h 12 cm), versatevi l'impasto e infornate a 160 °C per 1 ora.*
VERIFICATE *la cottura affondando nel gugelhupf uno stecchino di legno, lasciatevelo per una decina di secondi, quindi estraetelo: se trovate tracce di composto proseguite la cottura per altri 5′, se è asciutto e pulito, sformate e servite.*
LA SIGNORA OLGA *dice che gugelhupf è il termine usato in Austria, Germania, Tirolo, Svizzera e Alsazia per indicare una tipica torta viennese dalla caratteristica forma a ciambella scanalata. La ricetta originale prevede uvetta, kirsch e mandorle, ma sono diffuse anche versioni con la frutta secca e i canditi. A Vienna questo dessert è così tradizionale che il futuro sposo usava regalare alla sposa uno stampo per gugelhupf.*

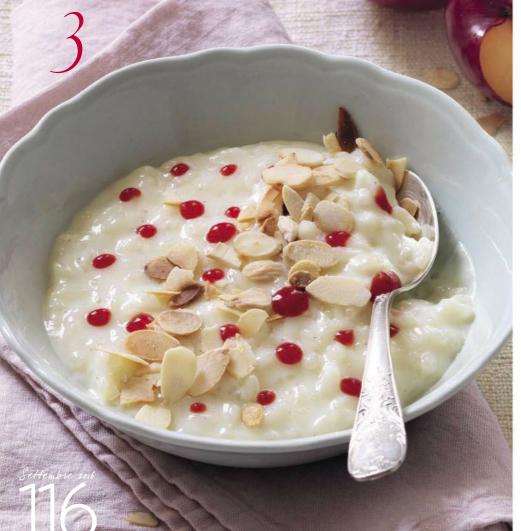
VINO *dolce con aromi di frutta matura e di fiori.*
- **Alto Adige Moscato giallo**
- **Malvasia delle Lipari dolce**

LO STILE IN TAVOLA

Piatto del gugelhupf Unomi Laboratorio di Ceramica, piatto del dolce-risotto e piattino in primo piano del cremoso di ricotta H&H-Pengo, piatto del budino ASA Selection, tovaglioli Once Milano; padella nera WMF, ciotole di vetro Bormioli Rocco.

B

C

D

2 Sorbetto di carote e gelato allo zenzero

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 45'
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
700 g carote
300 g zucchero
200 g latte – **200 g** panna fresca
125 g yogurt – **30 g** radice di zenzero
baccello di vaniglia – meringhe pronte

MONDATE *le carote e lessatele in acqua bollente, finché non saranno molto morbide, quindi scolatele e frullatele in crema: otterrete circa 450 g di frullato.*
PREPARATE *uno sciroppo sciogliendo 150 g di zucchero in 100 g di acqua; portatelo a bollore, poi unite mezzo baccello di vaniglia (va bene anche vuoto, già privato dei semini), spegnete e lasciate raffreddare.*
MESCOLATE *il frullato di carote con lo sciroppo freddo, eliminando il baccello di vaniglia, quindi versate tutto nella gelatiera e mantecate per circa 30'.*
PELATE *la radice di zenzero, grattugiatela e raccoglietene la polpa in una casseruola con il latte, la panna e 150 g di zucchero; portate a bollore, mescolando spesso, poi spegnete e lasciate raffreddare.*
TRASFERITE *il sorbetto di carote in una ciotola e conservatela in freezer, quindi ripulite la gelatiera.*
FILTRATE *il latte per eliminare lo zenzero, aggiungetevi lo yogurt e versate nella gelatiera; mantecate finché il composto non raggiungerà la consistenza del gelato.*
SERVITE *il sorbetto di carote con il gelato allo zenzero, completando con briciole di meringa.*

VINO *aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe.*
- **Moscato d'Asti**
- **Malvasia dolce Colli Piacentini**

3 Dolce-risotto al cioccolato bianco e coulis di prugne

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 g latte – **250 g** prugne
125 g cioccolato bianco
100 g riso Carnaroli

70 g panna fresca – **60 g** zucchero
20 g mandorle a lamelle
baccello di vaniglia – limone

RIUNITE *in una casseruola il latte, il riso, la panna, 30 g di zucchero e un baccello di vaniglia (va bene anche vuoto, già privato dei semini). Portate a bollore, poi abbassate la fiamma al minimo e cuocete il riso per 30′.*
TRITATE *grossolanamente il cioccolato.*
MONDATE *le prugne, tagliatele a pezzetti e cuocetele in una pentolina con 30 g di zucchero e il succo di mezzo limone, a fuoco molto basso, per 10′, poi frullate tutto, ricavando una salsa (coulis).*
SPEGNETE *il riso, "mantecatelo" con il cioccolato tritato e mescolate bene per farlo sciogliere. Lasciate raffreddare.*
TOSTATE *le lamelle di mandorla in una padellina, senza condimenti, per 30 secondi.*
SERVITE *il risotto nei piatti e completate con gocce di coulis di prugne e mandorle tostate.*
LA SIGNORA OLGA *dice che cuocere il riso nel latte zuccherato è una tradizione antica diffusa in tutta Europa. Il risolatte, così come viene chiamata questa preparazione dolce, rappresentava un tempo una merenda genuina e semplicissima, aromatizzata di luogo in luogo in molti modi diversi: con cannella, uvetta, uova, scorza di agrumi, miele o frutta secca.*

VINO *da vendemmia tardiva dal profumo di frutta esotica.*
• **Alto Adige Gewürztraminer VT**
• **Contea di Sclafani Bianco VT**

4 Biscotti con banana e nocciole

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora più 1 ora di riposo della pasta
Vegetariana

INGREDIENTI PER 40 BISCOTTI
150 g burro
100 g farina di riso – **100 g** amido di mais
90 g polpa di 1 piccola banana
85 g zucchero semolato
75 g farina di mais fine
20 g granella di nocciole
zucchero di canna

LAVORATE *in una grande ciotola, o nella macchina impastatrice, il burro con lo zucchero semolato, poi unitevi la polpa di banana schiacciata e proseguite finché gli ingredienti non saranno ben amalgamati.*
UNITE *la farina di riso con la farina di mais e l'amido, versateli nella ciotola con il burro, impastate tutto per 1′, infine incorporatevi la granella di nocciole, ottenendo una pasta compatta tipo la frolla. Avvolgetela nella carta da forno e ponetela in frigo per 1 ora.*
VERSATE *4-5 cucchiai di zucchero di canna in un piatto piano.*
DIVIDETE *la pasta in 2 parti e allungatele sotto le palme delle mani, ricavando due cilindri (ø 5-6 cm). Passateli nello zucchero di canna, affettateli in circa 40 biscotti spessi 1 cm e adagiateli su una placca foderata di carta da forno. Infornateli a 180 °C per 15-20′. Fate raffreddare prima di servire.*

VINO *passito con aromi di frutta matura.*
• **Albana di Romagna Passito**
• **Moscato Passito di Noto**

5 Cremoso di ricotta con salsa allo zabaione e lamponi

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora più 2 ore di rassodamento

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **250 g** panna fresca
- **200 g** ricotta di pecora
- **150 g** latte
- **125 g** zucchero
- **50 g** vino Marsala
- **10 g** amido di mais
- **5 g** gelatina in fogli
- **4** tuorli – lamponi

AMMOLLATE *la gelatina in acqua fredda.*
SCALDATE *100 g di panna in una casseruola, senza che raggiunga il bollore, e scioglietevi la gelatina ben strizzata. Spegnete e lasciate intiepidire.*
LAVORATE *in una ciotola la ricotta con 50 g di zucchero, ottenendo un composto morbido e omogeneo, poi unitevi la panna tiepida e lasciate raffreddare completamente.*
MONTATE *altri 100 g di panna, incorporateli con delicatezza al composto di ricotta, ricavando una crema, e distribuitela in 4 ciotoline o stampini a ciambella (ø 8 cm): fate rassodare in frigo per almeno 2 ore.*
PORTATE *a bollore il latte con 50 g di panna.*
MESCOLATE *in una capiente ciotola i tuorli con 75 g di zucchero, poi incorporatevi l'amido, infine il Marsala.*
VERSATE *il latte bollente sui tuorli, amalgamate bene, poi trasferite tutto nella casseruola e riportate sul fuoco, continuando a mescolare finché il composto non inizierà ad addensarsi (salsa allo zabaione).*
TOGLIETE *dal fuoco la salsa, lavoratela con la frusta per renderla liscia, poi versatela in una ciotola, sigillatela con la pellicola e fatela raffreddare.*
SFORMATE *la crema di ricotta (cremoso) e servitela con la salsa allo zabaione e lamponi freschi.*

VINO *aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe.*
- **Brachetto d'Acqui**
- **Lambrusco Reggiano Dolce**

L'ALTERNATIVA VEGETALE

Per preparare questa ricetta in versione vegetariana, sostituite la gelatina con 1 g di agar agar in polvere, un gelificante naturale ricavato da alghe rosse. Dovrete, però, cuocerlo nella panna per 6-7' dal bollore.

5

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **7 giugno***

6

DALLA LOMBARDIA

6 Budino di uva

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 15′ più 3 ore di rassodamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
2 kg uva nera
100 g farina

LAVATE *e sgranate i grappoli d'uva, raccogliete gli acini in una grande casseruola e cuoceteli a fuoco medio per circa 45′.*
MESCOLATE *e schiacciate spesso gli acini durante la cottura in modo che si disfino e rilascino il loro succo (mosto).*
FILTRATE *il mosto in un colino, oppure passatelo al setaccio per recuperare il succo ed eliminare le bucce: poiché risulterà molto denso, aiutatevi premendolo con il cucchiaio.*
PESATE *il succo ricavato, dovreste ottenerne circa 1 litro, versatelo di nuovo nella casseruola e riportatelo sul fuoco, aggiungendo il 10% di farina rispetto al peso del succo (100 g per 1 litro).*
PORTATE *a bollore e cuocete per 2-3′, mescolando di continuo con la frusta finché la farina non si sarà ben amalgamata.*
VERSATE *il composto in un unico stampo da budino (ø 20 cm) o in più stampini, lasciatelo intiepidire, poi fatelo rassodare in frigo per almeno 3 ore.*
SFORMATE *con delicatezza il budino e servitelo, a piacere, con altri acini di uva e foglioline di menta.*

TRADIZIONI REGIONALI *Conosciuto anche come "suc", "sügol", sugolo o sugo d'uva, questo dolce è un vero omaggio alla campagna, preparato in tempo di vendemmia nella zona della Bassa Padana, da Pavia alle valli di Comacchio. L'uva più adatta è quella nera, matura e molto dolce, il cui mosto rilasciato in cottura, la "carpada", viene poi addensato con la farina. I contadini la aggiungevano a occhio: due cucchiaiate per ogni scodella. Lo stesso vale per lo zucchero, da mescolare a piacere al succo, se asprigno.*

VINO *dolce con aromi di frutta e di fiori.*
- **Vernaccia di Serrapetrona dolce**
- **Primitivo di Manduria dolce naturale**

Due piani di dolcezza

UNA FROLLA DELICATA RACCHIUDE UN RIPIENO DI FICHI VERDI E SOSTIENE UNA DECORAZIONE DI FICHI NERI. UN TRIBUTO AI FRUTTI PIÙ **ZUCCHERINI** DI FINE STAGIONE

La ricetta di copertina
Preceduta da qualche fetta di prosciutto crudo, diventa un piccolo pasto completo

RICETTA WALTER PEDRAZZI
ABBINAMENTO VINO/RICETTA GIANLUCA LADU
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Nel bicchiere

Un passito con aromi di frutta matura
Lazio Rosso "Montemaggiore" 2015 Andrea Occhipinti
Sul lago di Bolsena, Andrea Occhipinti preserva e valorizza con passione e metodologia bio la tipicità dei vitigni autoctoni, su tutti il duttile Aleatico.

Doppia crostata di fichi con pinoli

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 1 ora e 50′ più 45′ di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
600 g fichi verdi – **500 g** fichi neri
330 g farina 0 – **200 g** burro più un po′
200 g zucchero semolato – **100 g** pinoli sgusciati
120 g zucchero a velo più un po′ – **30 g** miele
5 tuorli – vaniglia – burro – zucchero di canna
amido di mais – sale

1-2 IMPASTATE *il burro ammorbidito con la farina, fino a ottenere un composto polveroso. Aggiungete lo zucchero a velo, i semi di mezzo baccello di vaniglia, il miele e un pizzico di sale, quindi 60 g di tuorlo (3 o 4 tuorli).*
3 LAVORATE *tutto, formando un panetto di frolla. Fatelo riposare in frigorifero per almeno 45′.*
4 TOSTATE *i pinoli in una padella e lasciateli raffreddare. Sbucciate i fichi verdi e tagliateli a pezzetti. Fate sciogliere in una padella 3 cucchiai di zucchero di canna, finché non comincia a caramellare. Aggiungete quindi i fichi a pezzetti, mezzo baccello di vaniglia e 35 g di burro; fate cuocere finché i fichi non si disfano, rilasciando la loro acqua: questa farà dapprima cristallizzare lo zucchero, poi, continuando la cottura, lo scioglierà nuovamente. Quando lo zucchero sarà ben sciolto, dunque, spegnete, togliete la vaniglia, versate tutto in una ciotola e lasciate raffreddare.*
5 AGGIUNGETE *al composto i pinoli tostati e tritati e 2 cucchiai di amido di mais.*
6 FODERATE *con la carta da forno il fondo di uno stampo a cerniera (ø 20 cm). Stendete la pasta frolla allo spessore di mezzo centimetro. Tagliate una striscia con la quale coprire il bordo interno dello stampo, quindi ritagliate un disco per ricoprire il fondo.*
7-8 VERSATE *il composto di fichi nella torta, livellatelo bene, quindi copritelo con un altro disco di frolla.*
9 RIPIEGATE *il bordo sopra il disco e sigillatelo, quindi pressatelo con un cucchiaino, decorandolo. Spennellate con un tuorlo battuto con un po′ di acqua, bucherellate la pasta e infornate la torta a 200 °C per 15′, poi abbassate il forno a 160 °C e cuocete ancora per 45-50′.*
10 SCIOGLIETE *lo zucchero semolato in un litro di acqua, unitevi i fichi neri e lasciateli bollire nello sciroppo per 2′. Toglieteli, bucateli sul fondo e lasciateli raffreddare su un piatto (è ancora meglio se li preparate il giorno prima). Sfornate la torta e lasciatela raffreddare. Decoratela con i fichi neri tagliati a fette e con una spolverata di zucchero a velo.*

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Questo suo Aleatico passito è sostenuto da aromi di pepe bianco, noce moscata, viole, muschio e ha una dolcezza che non stanca, grazie alla costante nota fresca. Rosso da fine pasto leggiadro e facile da abbinare, mette in risalto la sua personalità servito a 12 °C. *18 euro.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***15 giugno***

LO STILE IN TAVOLA
Piatto Unomi Laboratorio di Ceramica, tovagliolo rosa Once Milano; ciotole in vetro Bormioli Rocco.

Il pesce azzurro

LA SCIENZA HA ELEVATO L'UMILE **"PANE DEL MARE"**, CIBO DA PESCATORI, A CAMPIONE DI VIRTÙ NUTRIZIONALI. E DI NUOVE, SQUISITE RICETTE

TESTI GIORGIO DONEGANI, DIRETTORE SCIENTIFICO DELLA FONDAZIONE ITALIANA PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE

A CURA DI LAURA FORTI **RICETTA** SERGIO BARZETTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

L'alice, la sarda, lo sgombro, ma anche due giganti del mare come il tonno e lo spada: quello del "pesce azzurro" non è un gruppo scientificamente definito come specie, ma raccoglie una varietà di pesci diversi che hanno in comune **il colore blu scuro del dorso** *(spesso con riflessi verdi) e argenteo del ventre. Al di là del colore, poi, i pesci azzurri sono anche accomunati da un alto valore nutritivo, al punto che i nutrizionisti ne raccomandano il consumo frequente a ogni età. A un solo patto: qualunque sia la scelta, il pesce azzurro deve essere* **freschissimo**.
Per accertarsene, al momento dell'acquisto deve avere carni sode ed elastiche, ventre turgido, pelle lucida, umida, brillante e tesa, con le squame ben aderenti al corpo, pinne e coda non sfrangiate o rovinate, occhio brillante e convesso, branchie rosso-rosate, intatte e serrate. L'odore, poi, deve essere "di mare", salmastro ma tenue, senza il minimo sentore ammoniacale.
Se si acquistano tonno o spada in tranci, la polpa deve essere bene aderente all'osso centrale.

QUATTRO COSE DA SAPERE

1 VARIO È MEGLIO

Alternare pesci azzurri di **diverse qualità** permette di sfruttare nel miglior modo le caratteristiche di ciascuna. Lasciare spazio agli "esponenti" di piccole dimensioni permette, poi, di ridurre il rischio di assumere sostanze contaminanti (come il mercurio) più presenti nei pesci di grosse dimensioni.

2 CONSERVATO

La maggior parte del pesce azzurro è destinata alla produzione di conserve e semiconserve. Si tratta di ottimi prodotti: perfettamente sicuri (il pesce in scatola viene cotto, generalmente a vapore), **mantengono un altissimo valore** proteico e sono ben digeribili.

3 MENO NOTI

L'**aguglia**, dal corpo allungato e snello, l'**alaccia**, ottima alla griglia, il **cicerello**, dalle carni squisite apprezzate in Liguria come prodotto tipico locale, la **costardella**, buona anche sotto sale, il **lanzardo**, delicato e perfetto alla griglia o al cartoccio, lo **spratto**, simile alla sarda, e il **suro**, eccellente al forno o al cartoccio.

4 ATTENZIONE

Il pesce azzurro può contenere l'**anisakis**, un piccolo parassita che ingerito vivo causa danni all'organismo. Per scongiurare rischi, basta cuocere il pesce o, se si vuole mangiarlo crudo, **congelarlo** (nei ristoranti è obbligatorio) lasciandolo per almeno 48 ore nel freezer a 4 stelle (a -18°C).

La sarda

Pesce semigrasso (ha il 4,5% di grassi), è una **miniera di utili sali minerali** *(soprattutto di calcio, fosforo, ferro, potassio), mentre tra i fattori protettivi sono abbondanti la niacina, vitamina che aiuta a bruciare più efficacemente gli zuccheri, e il Coenzima Q10, un potente antiossidante che aiuta l'efficienza del sistema immunitario.*

L'alice

Rispetto alla sarda è un po' più magra (non soltanto nell'aspetto!): contiene il 2,6% di grassi e vanta un contenuto di colesterolo particolarmente basso (61 mg/100 g). Proprio la sua "magrezza" la rende **molto digeribile***, caratteristica che unita alla ricchezza in proteine e ferro (ne dà più della fesa di manzo) la rende perfetta anche per l'alimentazione dei bambini e delle persone anziane.*

Lo sgombro

È classificato tra i pesci più grassi (fresco ne contiene mediamente più del 13%), ma si tratta in grandissima prevalenza di acidi grassi polinsaturi: sono cioè grassi "buoni" che svolgono un ruolo positivo nella **protezione dai disturbi cardiocircolatori** *e che sono utili nelle fasi della crescita, come materiale costruttivo per le membrane che ricoprono le cellule e il tessuto nervoso.*

Il tonno

Contrariamente a quanto si crede, fornisce un quantitativo molto **limitato di calorie** *e questo lo rende ideale anche per chi segue un regime dimagrante. Inoltre, come si evince dal colore rosso delle sue carni, ha un'eccellente presenza di ferro, minerale del quale proprio chi è a dieta spesso risulta carente. Senza problemi di lische, in tranci, sostituisce bene la carne ed è gradito anche ai bimbi.*

Foto ingrediente 123rf

4 BUONI MOTIVI PER PORTARLO IN TAVOLA

1 DÀ PROTEINE NOBILI tanto quanto la carne: nel tonno raggiungono il 21,5% contro il 20,7% fornito dalla carne di vitello. E, per di più, si tratta di proteine **facilmente assimilabili** dall'organismo.

2 È FONTE DI OMEGA 3 acidi grassi che hanno un'importante azione **cardio protettiva**: favoriscono il controllo dei trigliceridi e diminuiscono la tendenza delle piastrine ad aggregarsi attorno alle placche di colesterolo. Inoltre, sono costituenti fondamentali delle membrane che ricoprono le cellule del sistema nervoso, contribuendo a tenere alto il tono dell'umore.

3 È MOLTO DIGERIBILE perché povero di tessuto connettivo. Rispetto a molte carni rosse, viene digerito più in fretta, è **meno calorico** e più saziante.

4 È RICCO DI SALI MINERALI, in particolare di fosforo, calcio e potassio (quest'ultimo utile per la funzionalità dei muscoli e per il controllo dell'ipertensione). Contiene anche iodio, essenziale per la funzionalità della tiroide.

UNA RICETTA COMPLETA

Abbinato all'amido del riso, il pesce origina un perfetto piatto unico, alzando ai giusti livelli la presenza di proteine. La quota dei grassi, oltre che dall'olio, è garantita per quantità e qualità dai grassi dello sgombro; le zucchine migliorano l'apporto di sali minerali e di fibra e la menta, con la sua azione stimolante, rende tutto più digeribile.

Risotto con sgombro e zucchine

IMPEGNO Medio
TEMPO 50 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
650 g 2 sgombri – **350 g** riso Vialone nano – **250 g** 2 zucchine **2** cipollotti – menta – brodo vegetale aceto – olio extravergine – sale – pepe

Tagliate una zucchina a nastri sottili e grattugiate l'altra a fili. **Sfilettate** gli sgombri senza togliere la pelle e tagliate i filetti a pezzetti. **Rosolate** i cipollotti sminuzzati in una casseruola, con un filo di olio; tostatevi il riso per 2-3', bagnate con il brodo. Aggiungete le zucchine a fili e metà dello sgombro. Salate, unite un cucchiaio di aceto e cuocete aggiungendo il brodo poco per volta (in tutto circa 1 litro), in circa 15'. **Arrostite** i nastri di zucchina in una padella calda con 3-4 foglie di menta. Nella stessa padella, spenta, appoggiate lo sgombro rimasto, scottandolo per 1-2'. **Emulsionate** 2 cucchiai di olio, 2 di aceto, pepe e foglie di menta tagliuzzate. Condite con metà dell'emulsione le zucchine grigliate. **Mantecate** il riso con l'emulsione rimasta; completate con le zucchine a nastri e lo sgombro scottato.

530 CALORIE *a porzione*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***13 maggio***

Un caffè a Praga

MAGICA, COLTA, FASCINOSA. LA CAPITALE CECA È UNA DELLE METE PIÙ AMATE D'EUROPA. PER TROVARE IL SUO **RITMO** ECCO UN PERCORSO TRA CAFFETTERIE E BIRRERIE STORICHE

TESTO MANUELA SORESSI

Fotografie di Ralf Hettler/Getty Images, Keren Su/Getty Images, VCG/Getty Images, Massimo Ripani/SIME, ALAMY/IPA

CALEIDOSCOPIO DI STILI
A SINISTRA: il ponte Carlo, bolgia di giorno, deserto e magico all'alba; dalla sua torre gotica si vedono le cento guglie di Praga. A FIANCO: i graffiti rinascimentali con scene bibliche e mitologiche della casa U Minuty, che fa parte del complesso del municipio della Città Vecchia. IN BASSO, DA SINISTRA: la vetrina di una libreria a Malá Strana; stinchi arrosto, piatto tipico delle birrerie; lo splendido Grand Café Orient, in stile cubista.

C'**È STATO UN PERIODO** in cui Praga è stata la città delle "3 C": caffè, creatività e conversazione. Era l'alba del Novecentoe nascevano eleganti *kavárna*, caffetterie che divennero palcoscenici per performance d'avanguardia e cenacoli di menti brillanti, da Franz Kafka ad Albert Einstein. Nei caffè storici, passati indenni dall'era socialista con il loro corredo di stucchi e specchi, marmi e cristalli, sembra di rivivere l'atmosfera di quegli anni. Basta sedersi a un tavolino, godere la bellezza degli ambienti, concedersi un cremoso *vídeňská káva* (caffè viennese) e in un attimo Praga si trasforma in una "città da meditazione", silenziosa e sospesa nel tempo, lontana dal rumore della folla assiepata in Staroměstské náměstí, la grande piazza nel cuore di Staré Město, in attesa dello spettacolo offerto dal celebre orologio astronomico, che si ripete puntuale da secoli allo scoccare di ogni ora. Dalle ampie vetrate del **Café Slavia**, dove lo scrittore Rainer Maria Rilke ha ambientato alcune novelle, la vista sulla Moldava e sull'imponente castello sembra un acquerello d'epoca. La lista dei 20 tipi di caffè che il **Café Louvre** proponeva negli anni Trenta (in parte serviti anche oggi, come quello alla turca o quello all'algerina) e i programmi di sala originali in ceco, tedesco e yiddish del **Café Montmartre** raccontano la storia di una città aperta e cosmopolita. La stessa sensazione che si ha passeggiando tra i suoi quartieri, così diversi per carattere, stile e atmosfera. Il percorso turistico classico ricalca la Via Reale, un tracciato di oltre due chilometri, da Náměstí Republiky al castello, che i monarchi percorrevano nel giorno dell'incoronazione. Si passa dalle strade orlate di facciate barocche e rococò di Staré Město →

Vademecum

DOVE MANGIARE

- **FRANCOUZSKÁ RESTAURACE** Un ristorante-caffetteria storico, sfarzoso e di grande atmosfera, ospitato nella Casa Municipale, il più bell'edificio Art Nouveau della città. *www.francouzskarestaurace.cz*
- **GASTRONOMIA LIBEŘSKÉ** È famosa per i *chlebíčky*, i sandwich aperti farciti, la cui ricetta risale a inizio Novecento. I più richiesti sono quelli al caviale o al salame di Debrecen. *liberskelahudky.cz*
- **U FLEKŮ** Unico birrificio in Europa a produrre birra da 500 anni senza sosta, resta uno dei migliori e più piacevoli indirizzi di Praga. Ambiente informale, piatti tipici e la tipica lager scura. *ufleku.cz*
- **LEHKĀHLAVA** Il miglior ristorante vegetariano di Praga offre l'occasione di assaggiare la versione "no meat" dei piatti tradizionali cechi. *www.lehkahlava.cz*

DOVE SOGGIORNARE

- **HOTEL IMPERIAL** È un trionfo di Art Déco questo albergo di lusso ospitato in un palazzo del 1914. Interni sontuosi e servizio impeccabile ne fanno uno dei migliori hotel della città. *www.hotel-imperial.cz/it*
- **ARCHIBALD AT THE CHARLES BRIDGE** Un hotel di charme con giardino in ottima posizione, a Malá Strana, vicino al ponte Carlo. Alcune camere hanno una bella vista sulla Moldava. *www.archibald.cz/archibald-at-the-charles-bridge*

GLI ALTRI INDIRIZZI

Café Slavia *www.cafeslavia.cz*
Café Louvre *www.cafelouvre.cz*
Café Montmartre *tel. 00420602277210*
Birreria del monastero di Strahov *tel. 0042233353155*
Novoměstsky Pivovar *www.npivovar.cz*
Pivovarský Dům *www.pivovarskydum.com*
Per maggiori informazioni *www.czechtourism.com*

DALL'ART NOUVEAU ALL'ARTE CINETICA
SOPRA: Staroměstské Náměstí, cuore della Città Vecchia, e la scultura cinetica di David Černý che raffigura Franz Kafka. A SINISTRA: una delle vetrate di Alfons Mucha nella Cattedrale di San Vito; altri capolavori dell'artista ceco si trovano al Mucha Museum, che raccoglie disegni, sculture e manifesti, oltre a fotografie e oggetti personali. SOTTO: il palazzo Ginger e Fred dell'architetto Frank O. Gehry, simbolo della città contemporanea; la birra più diffusa a Praga è la bionda Pilsner Urquell, ma si trovano alcune scure eccellenti; i *trdelník* sono un popolare street food: fatti con una pasta di pane dolce, sono cosparsi di zucchero e cannella e cotti in forno a legna.

Fotografie di Catherine Leblanc/Getty Images, FVG/AWL Images, Massimo Ripani/SIME, Merten Snijders/Getty, TowPix/SIME, Andrea Forlani

→ alla bellezza luminosa e raccolta di Malá Strana, con le sue viuzze lastricate e le casette variopinte del Vicolo d'oro, abitate prima dagli orafi che le diedero nome e poi da Franz Kafka. È forte il contrasto con le vie ombrose del quartiere ebraico, dove il vecchio cimitero e le antiche sinagoghe convivono con delicate case Art Nouveau e "muscolosi" edifici cubisti, spesso trasformati in boutique esclusive, come nell'adiacente via Pařížská. Praga è così: un puzzle di stili, storie e memorie, da scoprire passeggiando senza fretta e senza mappa, sgusciando via dalle solite rotte. Si possono fare scoperte interessanti sbirciando oltre portoni e cancelli, ma anche entrando in uno dei birrifici storici. I più antichi sono quelli conventuali, come il **monastero di Strahov**, famoso per la birra scura, ma soprattutto per la sua impressionante biblioteca barocca. Molti ed eccellenti anche i microbirrifici moderni, come il **Novoměstský Pivovar**, dove si può anche assistere alla produzione della birra, e il **Pivovarský Dům**, che ha saputo unire i due grandi classici di Praga nella birra al caffè.

LA RICETTA TIPICA

Più **SIMILE A UNA FOCACCIA** che a una crostata per il suo impasto lievitato, questa torta, popolarissima e squisita, si trova farcita nei modi più vari: con confettura di prugne, con mele o pere, ma anche con noci, semi di papavero, ricotta, miele. I mirtilli freschi sono il ripieno preferito nei mesi estivi.

Crostata lievitata ai mirtilli

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora più 2 ore e 30' di riposo
Vegetariana

PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***25 maggio***

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
750 g mirtilli – **360 g** farina 0
150 g latte – **120 g** burro più un po'
90 g zucchero semolato
60 g farina di mandorle
12 g lievito di birra fresco
limone – zucchero di canna   sale

SCIOGLIETE *il lievito nel latte tiepido e mescolatelo con 300 g di farina 0, 60 g di burro fuso, 40 g di zucchero semolato, un pizzico di sale e la scorza grattugiata di un limone. Otterrete un impasto morbido; raccoglietelo a palla e lasciatelo lievitare coperto con un canovaccio per 1 ora e 30'.*
STENDETE *poi l'impasto, utilizzatelo per foderare una tortiera imburrata (ø 26 cm) e rifilate i bordi. Riempite la torta con i mirtilli e cospargeteli con 2 cucchiaiate di zucchero di canna.*
IMPASTATE *poi la farina rimasta con la farina di mandorle, lo zucchero semolato e il burro rimasti, un pizzico di sale. Sbriciolate l'impasto ottenuto sopra i mirtilli e infornate la torta a 180 °C per 35'. Lasciate raffreddare (ci vorrà almeno un'ora) e servite.*

Altro che toast!

ERANO GLI ANNI SESSANTA QUANDO **IL PITTORE PIRRO CUNIBERTI** SI PORTAVA QUESTO "SPUNTINO" ALL'OSTERIA DEL SOLE A BOLOGNA E ORDINAVA CHAMPAGNE. L'OSTERIA C'È ANCORA E, COME ALLORA, IL CIBO BISOGNA PORTARLO DA SÉ. PERCHÉ NON LO STESSO AFRODISIACO PANINO?

A CURA DI LAURA FORTI E SAMANTA CORNAVIERA
PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI STYLING BEATRICE PRADA

Sfogliando *La Cucina italiana* degli anni '60, si trova anche una rubrica particolare, dedicata agli artisti più apprezzati dell'epoca: ospitava interviste informali che si proponevano di far conoscere da vicino questi personaggi, raccontandone la casa, le abitudini, i momenti più significativi della loro carriera e, ovviamente, i piatti preferiti, spesso altrettanto originali e interessanti. Come il toast di Pirro Cuniberti, allievo di Giorgio Morandi, "uno degli artisti più amati di Bologna, l'ideale di una libertà autonoma e civile", racconta l'intervista del settembre 1969. "Un personaggio eccezionale, una pittura ai limiti fra l'informale e l'astratto, recentemente convertito al figurativo, che ha un sostanziale significato di protesta". Cuniberti, romagnolo verace come il toast che propone, istruisce le lettrici anche su come e dove consumarlo: sorseggiando Champagne all'antica e centralissima Osteria del Sole di Bologna dove, dal 1495, si può solo ordinare da bere, vino o birra, mentre il cibo lo si porta da casa o da qualche gastronomia dei paraggi.
Cuniberti è scomparso lo scorso marzo a 92 anni, lasciando in eredità un patrimonio di opere, disegni, scritti e questa ricetta davvero ghiotta, a riprova che, come scrisse in un suo libro, "dipingere è facile e divertente come cucinare". Almeno per lui.

(*S. Cornaviera – www.massaiemoderne.it*)

Ricette a confronto

Toast rapido e raffinato

2016

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- **100 g** mortadella
- **60 g** formaggio Gruyère Dop
- **30 g** grana grattugiato
- **4** fette di pancarré americano (40 g)
- **2** tuorli
- burro latte
- Cognac pepe
- tartufo bianco o nero secondo stagione

SBATTETE *i tuorli con il grana e il Gruyère grattugiati, un cucchiaio di latte e pepe.*
STEMPERATE *30 g di burro ammorbidito con 2 cucchiai di Cognac e spalmate tutte le fette di pane, sul lato che poi andrà all'interno.*
METTETE *la mortadella su due fette di pane e spalmate il composto di uova e formaggio sulle altre due.*
PROFUMATE *la crema di formaggio con scaglie di tartufo, quindi chiudete i toast e cuoceteli a temperatura non troppo elevata in un tostapane da bar oppure su una griglia voltandoli sui due lati e ripassandoli eventualmente in forno, se il formaggio non si fosse ben fuso.*
SERVITE *subito con una coppa di bollicine.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***29 giugno***

1969

RICETTA ORIGINALE

Toast per spuntino rapido e raffinato (da gustare all'Osteria del Sole di Bologna)

Fette di pane in cassetta, mortadella, burro, cognac, parmigiano, tuorlo d'uovo. Tartufo, se c'è, bianco. Pepe. Spalmare delle fette di pane con del burro. Aprirle a metà, spruzzarle internamente di cognac, oppure di Xerez. Stemperare un tuorlo d'uovo con abbondante parmigiano e gruyère e un pizzico di pepe. Spalmare con questo composto le fette internamente, disporvi poi in mezzo due fette di mortadella abbastanza spesse, tagliandone i contorni e mettendo all'interno anche ritagli sicché niente trasbordi oltre il quadrato; se c'è del tartufo metterne una o due fettine. Formare il toast, premerlo leggermente con la mano. Avvolgerlo di carta stagnola e porlo nel tostapane per cinque minuti. Ottimo con champagne freschissimo. Alla mortadella si può accoppiare della coppa o del culatello.

Che cosa è cambiato

Questo toast ci è sembrato curioso e ben bilanciato così come lo suggerisce Cuniberti. Abbiamo solo scelto di utilizzare una mortadella tagliata sottile, anziché spessa, e non a misura della fetta di pane. Inoltre, anziché spruzzare il Cognac sul toast, l'abbiamo stemperato nel burro, in modo da distribuirlo più uniformemente.

In alto, la copertina di settembre 1969. A sinistra, il pittore Pirro Cuniberti.

81 RICETTE PROVATE PER VOI

L'indice dello chef

A COLPO D'OCCHIO POTETE INDIVIDUARE IL PIATTO CHE VI PIACE, VALUTARE **L'IMPEGNO E IL TEMPO** DI PREPARAZIONE: COSÌ LA SCELTA TRA TUTTE LE NOSTRE PROPOSTE SARÀ FACILE E IMMEDIATA

Antipasti

	IMPEGNO	TEMPO	SI PUÒ FARE PRIMA	RIPOSO			PAGINA
Antipasto di gamberi, uva e calamaretti	★	20′			√		33
Finferli al Marsala	★	1 ora			√	√	82
Hallot	★★	1 ora	●	1 h e 15′		√	56
Insalata con salmone marinato, noci e maionese all'avocado	★	25′		4 h	√		51
Insalata di speck e melone	★	15′					30
Mini spiedini di sandwich ai würstel	★	15′					39
Pane con uvetta, gorgonzola e composta di uva	★	35′				√	85
Patate farcite con würstel e infornate	★	1 ora e 10′					39
Raviggiolo con salsa verde e mostarda	★★	2 ore			√	√	80
Riccioli di würstel con bretzel	★	20′					38
Ricotta al profumo di limone e olive	★	10′			√	√	48
Rosette di würstel nella sfoglia	★	40′					38
Scampi con fagiolini allo zenzero e mirtilli	★	30′			√		84
"Smacafam"	★	50′					82
Torta salata con fichi, caprino e nocciole	★	1 ora e 10′	●			√	49
Uova alla Benedict	★★	30′					83

Primi piatti & Piatti unici

	IMPEGNO	TEMPO	SI PUÒ FARE PRIMA	RIPOSO			PAGINA
Fregola, involtini di spada e ratatouille	★★	1 ora e 30′					43
Frizinsal o Ruota del faraone	★	40′					58
Mezze maniche al ragù di coniglio con pastis e olive	★	1 ora e 10′					91
Mezze penne pomodoro e limone	★	20′					34
Minestra alla viterbese	★	50′				√	88
Minestra tiepida di zucchine	★	30′			√	√	33
Raviolini di barbabietola, friggitelli e pecorino	★★	1 ora e 20′		30′		√	89
Risotto con sgombri e zucchine	★★	50′			√		123
Sferette fredde di ricotta con verdure caramellate	★	30′				√	88
Tagliatelle ai peperoni con vongole, funghi e fagiolini	★★	1 ora e 50′					93
Taròz	★	1 ora			√	√	77
Tartare di würstel con verdure e riso	★	20′					39
Timballo di riso rosso, burrata e crema di bietole	★	45′			√	√	90
Toast con würstel, zucchine e formaggio	★	20′					38
Toast rapido e raffinato	★	20′					129
Trofie con salsa al limone, menta e stufato di agnello	★★	2 ore					87

Secondi di pesce

	IMPEGNO	TEMPO	SI PUÒ FARE PRIMA	RIPOSO			PAGINA
Aliciotti con indivia	★	35′	●		√		56
Caesar salad con coda di rospo	★★	35′					96
Mafrum	★★	2 ore e 10′					58
Orata allo zenzero con riso aromatico	★	25′			√		33
Padellata di conchiglie e verdure	★	30′		2 h	√		98
Rombo marinato con verdure agrodolci	★★	30′		1 h e 30′			96
Sgombri in carpione all'arancia, finocchi e spezie	★	40′	●	2 h	√		68
Sgombri ripieni	★★	40′					95
Spiedini di calamari grigliati	★	35′		45′	√		97
Tinca in carpione	★★	45′	●	8 h			66
Totani ripieni di frutti di mare con cannellini	★★	2 ore					101

Legenda

★ Facile
★★ Medio
★★★ Per esperti

Senza glutine

Vegetariana

● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)

▬ ▬ Ricette della tradizione regionale rivisitate da noi

Leggere con gusto

PER **DIVERTIRSI** CON I BAMBINI RICICLANDO E PER SCOPRIRE LA TRADIZIONE MILLENARIA DELLA CUCINA KASHÈR

A CURA DI ANGELA ODONE

RICCO DI ANEDDOTI E CONSIGLI PRATICI

Dalla A di aglio alla Z di zucchina, strutturata e illustrata come un erbario casalingo, ecco una rassegna di verdure, ricette e curiosità botaniche. Mr Wilkinson, noto proprietario e cuoco del Pope Joan a Melbourne, descrive i vegetali quasi con affetto e le sue preparazioni stimolano a sperimentare: per esempio, avete mai servito fettine di finocchio ghiacciato al posto di un sorbetto spezzapasto? ***Le verdure preferite di Mr Wilkinson,*** *Matt Wilkinson, Guido Tommasi Editore, www.guidotommasi.it 28 euro*

VIGNAIOLI E SCANDALI

Pubblicato nel 1934, fu tradotto in 27 lingue. Ecco la riedizione di questo divertente romanzo, intriso dell'odore del vino nuovo. ***L'annata memorabile del Beaujolais,*** *Gabriel Chevallier, Edizioni e/o, www.edizionieo.it 18 euro*

BIOGRAFIA GASTRONOMICA

Così il "gastronauta" Davide Paolini chiama questa raccolta di ricette, legate a momenti speciali della sua vita. ***Le ricette della memoria,*** *Davide Paolini, Guido Tommasi Editore www.guidotommasi.it 18 euro*

DI MADRE IN FIGLIA

L'identità culturale e la forza del popolo ebraico sono radicate e si tramandano anche nelle ricette. (Scopritele anche nel servizio a pag. 132.) ***La cucina nella tradizione ebraica,*** *G. Ascoli Vitali-Norsa, Ed. Giuntina, www.giuntina.it 25 euro*

UN PIZZICO DI PEPE IN PIÙ

Per sollevare l'audience di una trasmissione di cucina viene scritturata una pornostar... Un romanzo divertente e appena piccante. ***Sesso, droghe e macarons,*** *R. Deiana, Sperling & Kupfer, www.sperling.it 17,90 euro*

DA SCARICARE ON LINE

Gli italiani sono al 2° posto al mondo nella torrefazione del caffè. Ecco una mappatura delle 25 migliori torrefazioni del nostro paese. ***L'eccellenza delle torrefazioni italiane,*** *Progetto De'Longhi in collaborazione con Slow Food Educa, www.torrefazionidelonghi.it*

PER PICCOLE MANI

Un po' di ricette e un po' di lavoretti. Per insegnare ai bambini che il riciclo può essere divertente e molto buono. ***(Non) si gioca a tavola,*** *Chiara Balzarotti e Guido Quarzo, Editoriale Scienza, www.editorialescienza.it 12 euro*

UN'OPERA IMPONENTE

Affronta in modo preciso e analitico il mondo del vino italiano dalla sua "rinascita", cioè dagli anni '60, fino ai giorni nostri. ***Storia moderna del vino italiano,*** *a cura di Walter Filiputti, Skira editore, www.skira.net 55 euro*

A SPASSO TRA I MONASTERI

Un viaggio culinario che segue quello dei pellegrini sulla Via Francigena: dalla Valle d'Aosta al Lazio tra zuppe, minestre, birra, vino, miele e dolci claustrali. ***Santo mangiare,*** *Patrizia Rossetti, Pietro Macchione Editore, www.pietromacchioneditore.it 18 euro*

Fotografie di Riccardo Lettieri

BENTORNATI
La Segreteria della nostra Scuola riapre al pubblico per informazioni il giorno 29 agosto dalle 9.30 alle 16.30. I corsi invece riprenderanno il 5 settembre con le consuete fasce orarie: mattino, pomeriggio e sera.

Si torna a Scuola

DI NUOVO DIETRO AI BANCHI. MA SEMPRE CON PIATTI E POSATE, PER IMPARARE E **ASSAGGIARE**

MIDDAY **KITCHEN**

Con l'autunno è in arrivo una novità, pensata per chi è stanco della solita pausa pranzo. Si chiama "Midday kitchen" e propone **ogni mezzogiorno 45 minuti di lezione** dalle 13.00 alle 13.45: i nostri chef insegneranno a preparare originali ricette e i corsisti potranno poi pranzare con quanto creato durante la lezione. Tutti i giorni della settimana ci sarà un tema diverso, dai piatti classici della nostra tradizione a proposte moderne e contemporanee. Un'esperienza formativa stimolante e unica.

Info: scuola.lacucinaitaliana.it/midday-kitchen

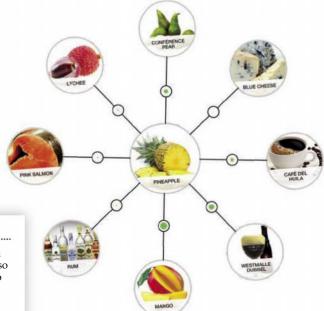
IL MONDO DEI FORMAGGI

IN PROGRAMMA DA SETTEMBRE corsi dedicati agli amanti dei formaggi. Per scoprire insieme a esperti del settore caseario e con i nostri chef tutto ciò che c'è da sapere sulla produzione, i pregi e le tipologie dei formaggi e per imparare a servirli nel modo giusto e a **degustarli** con i migliori abbinamenti. Le lezioni sono tre e durano tre ore ciascuna:
• Conoscenza del mondo dei formaggi
• Tipologie di formaggio
• **Taglio, servizio, uso** e abbinamenti dei formaggi
Si possono acquistare le lezioni a pacchetto (240 euro) oppure singolarmente (90 euro).

TRE LEZIONI DA TRE ORE

FOOD PAIRING

IN QUESTO NUOVO CORSO, che si inaugura con la riapertura della Scuola, si potrà acquisire la capacità di effettuare i **migliori abbinamenti** tra i più diversi ingredienti. Il food pairing è un metodo scientifico che ci aiuta a capire quali elementi aromatici possono combinarsi tra loro rivelandoci affinità diversamente impossibili da immaginare. Seguendo questo metodo, i nostri chef, insieme a nutrizionisti ed esperti del gusto, creeranno con gli allievi piatti sorprendenti e perfettamente **armonici** nel sapore e nella presentazione. Lezioni di 1 ora.

Fotografie di Arch. LCI, Courtesy by Foodpairing

Info e contatti

La Scuola de La Cucina Italiana è in piazzale Cadorna 5, ingresso via San Nicolao 7, 20123 Milano
scuola@lacucinaitaliana.it
tel. 0249748004

scuola.lacucinaitaliana.it Seguici su:

LA CUCINA ITALIANA

La Cucina Italiana - Direttore Responsabile: Maria Vittoria Dalla Cia. Copyright © 2016 per La Cucina Italiana S.r.l. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Cucina Italiana S.r.l. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 23255. Tutti i diritti riservati. Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/03 Art. 1, Cm. 1, DCB - MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure invia una e-mail a: arretraticondenast@ieoinf.it

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 8038 del 06-04-2016

I nostri partner

RINGRAZIAMO LE AZIENDE CHE *HANNO COLLABORATO* ALLA REALIZZAZIONE DEI NOSTRI SERVIZI. PER MAGGIORI INFORMAZIONI SUI PRODOTTI UTILIZZATI NELLE FOTOGRAFIE: **WWW.LACUCINAITALIANA.IT**

Alce Nero www.alcenero.com
Alessi www.alessi.com/it
ASA Selection dist. da Merito www.merito.it
Berndes www.berndes.com
Biraghi www.biraghi.it
Birra Moretti www.birramoretti.it
Bormioli Rocco shop.bormiolirocco.com
Cameo www.cameo.it
Citterio www.citterio.com
Consorzio del Melone Mantovano IGP www.melonemantovano.it
Design Republic www.designrepublic.com/it
Designers Guild www.designersguild.com
Eridania www.eridania.it
Funky Table www.funkytable.it
H&H-Pengo www.pengospa.it
Ikea www.ikea.com/it
IVV www.ivvnet.it
Jannelli & Volpi www.jannellievolpi.it
Kenwood www.kenwoodworld.com
Le Creuset www.lecreuset.it
Le Jacquard Français www.le-jacquard-francais.it
Maisons du Monde www.maisonsdumonde.com/it
Marcato www.marcato.it
MarinaC www.marinac.t
Mauviel 1830 www.mauviel.com
Meggle www.meggle.it
Mepra www.mepra.it
Metallurgica Italo Ottinetti www.ottinetti.it
Modoluce www.modoluce.com
Mogg www.mogg.it
Náttúra distr. da Eurofood www.nattura.it
Nericata nericata.blogspot.com
NLXL www.nlxl.com
Once Milano www.oncemilano.com
Opinel distr. da Maino Carlo www.mainocarlo.it
Paola Paronetto www.paola-paronetto.com
Pentole Agnelli www.pentoleagnelli.it
Pistacchi Americani della California www.americanpistachios.it
Potomak Studio www.potomak.it
Progetto europeo dall'Alto Adige Garantito www.altoadigegarantito.eu
Prugne della California www.californiaprunes.it
Riedel www.riedel.com
Risolì www.risoli.com
Sagra sagra.it
Smeg www.smeg.it
Society by Limonta www.societylimonta.com
Speck Alto Adige Igp www.speck.it
Staub staub-italia.it
Tescoma www.tescomaonline.com
Tine K Home www.tinekhome.com
Tupperware www.tupperware.it
Unomi Laboratorio di Ceramica laboratoriounomi.wordpress.com
Untitled Homeware www.untitledhomeware.com
Victorinox www.victorinox.com/global/it
Virginia Casa www.virginiacasa.it
Vis www.visjam.com
Weck distr. da MCM EMBALLAGES www.mcm-europe.fr/it
WMF www.wmf.com
Zuegg www.zuegg.it

Errata corrige. Nel servizio "Nel blu dipinto di blu" sul numero di agosto, la piccola cocotte in ghisa di colore arancione, Round Mini-Cocotte, è di Berndes e non di Staub, come erroneamente segnalato. Ci scusiamo con le aziende e con i lettori.

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n. 199.133.199***, oppure inviare un **fax al n. 199.144.199**. Indirizzo e-mail: **abbonati@condenast.it**.
** il costo della chiamata per i telefoni fissi da tutta Italia è di 11,88 centesimi di euro al minuto + IVA e senza scatto alla risposta. Per le chiamate da cellulare i costi sono legati all'operatore utilizzato.*

Subscription rates abroad Subscription orders and payments from Foreign countries must be addressed to our worldwide subscription Distributor: **Press-di S.r.l. c/o CMP Brescia, via Dalmazia 13 - 25197 Brescia (Italy)**. Subscribers can pay through Credit Card (American Express, Visa, Mastercard) or by cheque payable to Press-di S.r.l. Orders without payment will be refused. For further information, please contact our Subscription Service: phone +39 02 92961010 - fax +39.02.86882869. Prices are in Euro and are referred to 1- year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	11	€ 80,00	€ 135,00
GQ	10	€ 52,00	€ 82,00
TRAVELLER	4	€ 25,00	€ 35,00
GLAMOUR	11	€ 58,00	€ 74,00
VOGUE ITALIA	12	€ 87,00	€ 157,00
L'UOMO VOGUE	10	€ 71,00	€ 112,00
VOGUE ACCESSORY	4	€ 23,00	€ 38,00
VOGUE BAMBINI	6	€ 49,00	€ 70,00
VOGUE SPOSA	4	€ 32,00	€ 49,00
VANITY FAIR	49	€ 175,00	€ 241,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 88,00	€ 130,00

Our Magazines are distributed abroad by: Speedimpex (USA, Australia); sole agent for distribution in the rest of the world: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl - Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy - Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512606 e-mail: info@aie-mag.com

TRA LA TERRA E IL MARE

GNOCCHI CON GAMBERI
Zucca e crostacei, ma anche topinambur, funghi e tartufo danno pienezza ai primi piatti di stagione

NON PERDETE IL NUMERO DI

ottobre

IL MESE DELLE TORTE
Crostate, dolci soffici, impasti montati e altre sorprese con il cioccolato

GRANDE SOSTANZA
Tagli familiari o scelte insolite per chi ama il sapore deciso della carne

DRINK D'AUTUNNO
Lamponi, succo fresco di uva e pepe per tonificarsi in un sorso